



TISZTÚJÍTÓ ÉVES RENDES KÖZGYŰLÉS

A 94 tagszervezetből 43 képviseltette magát a sportág legmagasabb fórumán. A kötelező formaszabványok és a napirendi gyakorlatok átszervezése után az elnöki beszámolóval kezdődött a program.

Juhász Miklós elsőként a tavalyi év során elhunyt sporttársokról (Sárfalvi Erzsébet, Dr. Nagy Jenő, Cserháti József, Csekk Sándor) emlékezett meg. A beszámoló a 2006-2011-es ciklusról is szólt. A ciklus elején kitűzött fő célok a létszámnövelés, a válogatott eredményességének javítása és a 2009-es Felnőtt VB sikeres megrendezése voltak. A létszámnövelés terén a célkitűzéstől elmaradtunk, de az utánpótlás létszámának növelése biztató jel. A válogatott eredményesség terén a VB váltó helyezést volt a mérce, ami a ciklusban erősen javult, két alkalommal a terven felül sikerült. A Felnőtt VB sikeresen lezajlott.

A 2010-es évben Dénes Zoltán és Kovács Zoltán szövetségi kapitányok vezetésével működtek a válogatottak, összességében jónak mondható eredményeket produkálva. A versenyek terén szinte a bőség zavara tapasztalható, 161 rajthozállási lehetőség volt a tavalyi évben (8 kiemelt, 60 országos, 93 regionális). Külön-külön értékelte az MTF SZ bizottságainak munkáját, a többségükről elmondható, hogy csend-

ben, de rendben tette a dolgát.

A szakágak eredményeit is felsorolta, kiemelte, hogy a tájkerékpár szakág 2010-11-ben Világ kupát, 2012-ben VB-t rendez. A sportdiplomácia területén Zentai László az IOF elnökségben, Tóth Sándor a az IOF tájkerékpár bizottságában képviseli a Szövetséget. Az MTF SZ iroda működése megfelelő minőségű.

Összességében a 2006-2010 közötti időszak mérlege: 10%-os létszámnövekedés (utánpótlásban 22%), válogatott eredményesség terén öt hely javulás váltóban, sikeresen megrendezett Felnőtt VB, elfogadott Sportágfejlesztési Terv.

Less Áron vette át a szót. A „Jelentés a Szövetség 2010. évi gazdálkodásáról, mérlegbeszámoló és közhasznúsági jelentés” napirendi pont keretében elmondta, hogy a 2010. évben a tervezett nullszaldó helyett közel kétfélmillió forintos veszteséggel zárt a Szövetség, ami a 2009-es Felnőtt VB veszteségeihez való előzetesen megkötött szerződés szerinti hozzájárulásból adódik. Ettől eltekintve a költségvetés a terveknek megfelelően valósult meg, sikerült a bevételeket és a kiadásokat egyensúlyhoz igazítani.

A Felügyelő Bizottság jelentése következett, amit Borosznoki László levezető elnök ismertetett. A jelentés szerint a Szövetség a rá vonatkozó jogszabályoknak és belső szabályozóinak megfelelően tevékenykedik; apparátusa a gazdálkodásra, számvitelre és pénzügykezelésre vonatkozó rendelkezéseket betartja, ezek a tevékenységek szabályosak, a vagyonkezelés gondos.

TÁJOLÓ

A Budapesti Tájfutók Szövetségének lapja

2011. 2. szám

A szerkesztőség vezetője:

Schell Antal

Szerkesztőbizottság:

Argay Gyula, Cseresnyés Ágnes,

Hajdu Martin, Józsa Sándor,

Nemesházi László,

Spilkóné Bacsó Piroska

Terjesztés: Keszthelyi Ildikó

Szerkesztőség:

1053 Budapest,

Curia u. 3. II/2.

Tel.: (06-1) 266-35-91

e-mail: tajolo1@t-online.hu

Hivatalos idő:

kedd, csütörtök

16–19 óráig

Kiadja:

a Budapesti Tájfutók Szövetsége

Felelős kiadó:

Bugár József

HU ISSN 1215-8526

Megjelenik évente

8 alkalommal

lapzártá megjelenik

2. szám	03. 01.	03. 11.
3. szám	04. 12.	04. 22.
4. szám	05. 31.	06. 10.
5. szám	07. 19.	07. 28.
6. szám	08. 23.	09. 02.
7. szám	10. 04.	10. 14.
8. szám	11. 08.	11. 18.

Megrendelhető

a Budapesti Tájfutók

Szövetségénél,

a szerkesztőség címén.

Nyomda:

HAPPYCARD Kft.

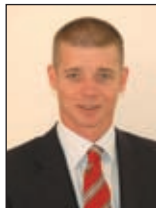


A közgyűlés elnöksége

Ezután kérdések következtek az eddigi beszámolókhöz kapcsolódóan. Ennek során megtudhattuk, hogy 2011-ben a tagdíjemelkedés miatt a korábbi 2600-ról 2200-2300-ra fog visszaesni a versenyengedélyek száma, ami némileg kedvezőbb az előzetes várakozásoknál.

Ezután szavazás következett az eddigi beszámolókról, amiket a Közgyűlés nagy többséggel (41-1-1) fogadott el.

A továbbiakban Less Áron ismertette az Alapszabály módosítás fő szempontjait: szabályzatinkrendszeres felülvizsgálata,



Juhász Miklós

Sporttörvény változásait követni, névváltoztatási javaslat felmerülése, naprakésszé tétel (nem-releváns részek törölése, szakágak hangsúlyosabbá tétele), területi szövetségek

státuszának pontosítása, alelnökök számának növelése. Az Alapszabállyal kapcsolatban több kérdés és javaslat is felvetődött, ám végül az eredeti előterjesztés került megszavazásra 34-6-3 arányban. Ennek értelmében a Szövetség neve egyelőre változatlan marad és az alelnökök száma négyre nő.

A következőkben a 2012. évi tagdíj meghatározása következett: az előző évi jelentős tagdíjemelkedés után 2012-től csak két

minimális változás lenne: az I. osztályú és aranyjelvényes versenyzők átigazolási díja 10.000-ról 20.000 Ft-ra nő, valamint a kiemelt rangsoroló jogdíj összege megszűnik (már 2011-től). Az előterjesztés 35-4-4 arányban ment át.

A 2006-2011-es ciklus lejártával a Szövetség valamennyi választott tisztségviselőjének mandátuma lejárt, így újakat kellett helyettük választani. Bugár József, a jelölttállító bizottság elnöke vette át a szót. Elsőként javasolta, hogy a több évtizedes elnökségi tagság után visszavonuló Sötér Jánost a Szövetség válassza tiszteletbeli taggá, ami azonnal és egyhangúan meg is történt. Ezután azon posztokról következett nyílt szavazás, ahol nem volt többes jelölés, így a Közgyűlés sorban megválasztotta elnöknek **Juhász Miklóst**; a jelöltgyűlö bizottság elnökének **Mohácsy Tamást**, tagjainak Stein Barnabást és Szundi Attilát; a fegyelmi bizottság elnökének **Nagy Árpádot**, tagjainak Bokros Andreát és Veresné Sipos Etelkát.

Ezután az elnökségi tagok megválasztása következett, ahol 14 előzetes jelölt volt a 10 helyre. Bugár József felolvasta bemutatkozó anyagukat, és a Közgyűlés mindannyiukat felvette a jelöltlistára. Helyszíni jelölés ebben a kategóriában sem volt. A szavazócedulák leadása után a szavazatszámoló bizottság visszavonult kiértékelni azokat, a résztvevők számára pedig szünet következett.

Szünet után a díjak átadásával folytatódott a közgyűlés.

A sportágunkban adható legmagasabb kitüntetést, a *Skerletz Iván-díjat* **Dr.Fekete Jenő** kapta a magyar tájfutás szolgálatában végzett szerteágazó, több évtizedes tevékenységéért, vezetői, versenybírói, edzői és szervezői munkásságáért.

A *Ripszám Henrik-díj* díjazottjai:

- **Hegedűs Ábel**, a térképkészítési és térképtörténeti ismeretek terjesztésében hosszú ideje végzett munkájáért, a szakajtóban megjelent cikkeiért és kiállításaiért, továbbá térképhelyesbítő és versenyrendező tevékenységéért; - **Kéri Péter**, több évtizedes utánpótlás-nevelői, versenyrendezői és térképkészítési munkájáért; - **Nemes házi László**, a Trail-O szakág sikeres



Az év felnőtt női tájfutója:
Gyurkó Fanni

magyarországi meghonosításáért és a szakág több éven át tartó eredményes irányításáért.

A *Tájékozódási futásért plakettet* **Erdélyi Tibor** érdemelte ki a 2010. évi Hungária Kupa sikeres megszervezésének és lebonyolításának irányító munkájáért, továbbá az IOF Tájékerékpár Bizottságában végzett tevékenységéért.

A *Tájékozódási futásért kitűző* idei díjazottai: Bronz fokozatban: - **Dénes Ildikó**, szerteágazó sportszervezői tevékenységéért;

- **Gyalog Zoltán**, kiemelkedően sikeres utánpótlás-nevelői munkájáért; - **Kocsik Árpád**, a tájfutó versenyek közvetítése érdekében kifejtett kezdeményezéseiről és szpikeri munkájáért; - **Máthé István**, a versenyrendezőknél hosszú ideje nyújtott segítő tevékenységéért, továbbá a kiemelkedően magas nemzetközi részvétél Spartacus Kupák szervezésében végzett munkájáért;

- **Mets Miklós**,

a 2010. évi

magyarországi

Tájékerékpár

Világkupa futam

megszervezésében

és lebonyo-

lításában végzett



Bacsó Piroksa



Dr Fekete Jenő átveszi a Skerletz Iván díjat



Paskuj Mátýás

munkájáért;
- **Palatinszky János**, a Váltó Liga életre hívását és beindítását végző bizottság vezetőjeként végzett munkájáért;
- **Vancsik Nándor**, magas

színvonalú térképészítő tevékenységéért, különösen a 2010. évi Rövidtávú OB térképének helyesbítési munkájáért.

Az Év térképe díjat **Dénes Zoltán** kapta a Középtávú és Váltó OB-n használt „Tázlár” nevű térkép megalkotásáért.

Ezután következtek az Év tájékoztató sportolónak járó díjak:

- Az évfelnőtt női tájfutója: **Gyurkó Fanni**

- Az évfelnőtt férfi tájfutója: **Lenkei Zsolt**

- Az év utánpótlás női tájfutója: **Kovács Filoména**

- Az év utánpótlás férfi tájfutója: **Baumholzer Máté**

- Az év női tájékoztatója: **Kovács Balázs**

- Az év férfi tájékoztatója: **Rózsá László**

- Az év sítájfutója: **Simon Ágnes**

- Az év trail-ó versenyzője: **Bíró Fruzsina**

- Az Év edzője díjat **Horváth Magda**, a Tipo TKE edzője kapta.

Ezután került sor az *Egyesületi bajnoki pontverseny* eredményhirdetésére, amelyet a Pécsi Vasutas SK nyert a Szegedi Vasutas és a Tabáni Spartacus előtt; a *Váltó Liga 2010.* díjazására, ahol Tabáni Spartacus, Szegedi Vasutas, Salgótarjáni Dor

nyay SE lett a sorrend; valamint a *Szenior bajnoki pontverseny* kihirdetésére, ahol a Hegyisport Szentendre, a Tipo TKE és a Pécsi Vörös Meteor lettek dobogósok.

Ezután tájékoztató következett a 2011. évi Szenior Világbajnokság szervezési munkálatairól. Lipp József, a szervezőbizottság tagja elmondta, hogy időará-

nyosan jól állnak az előkészületek, 3325 nevezés érkezett eddig. A szponzorok tekintetében vannak pozitív fejlemények, de a vártnál nehezebbnek ígérkezik a támogatók megnyerése.

Eddigre a szövetszámláló bizottság végzett a szavazócédulák feldolgozásával, így Hidas Sándor elnök ismertette a szavazás eredményét: Bacsó Piroska - 31 szava-

zat, Bánfi Róbert - 24 szavazat, Fehér Ferenc - 35 szavazat, Gyalog László - 19 szavazat, Hajagos Henrik - 19 szavazat, Hites Viktor - 14 szavazat, Kovács Balázs - 37 szavazat, Kovács Gábor - 38 szavazat, Mets Miklós - 24 szavazat, Mihácz Zoltán - 38 szava-

zat, Molnár Péter - 40 szavazat, Paskuj Mátýás - 25 szavazat, Román János - 11 szavazat, Zsigmond Tibor - 34 szava-

zat. Mivel éppen 10 fő kapott 50% feletti szavazatot, ezért első körben el is dönt, hogy a jövőben **Juhász Miklós** elnök mellett **Bacsó Piroska**, **Bánfi Róbert**, **Fehér Ferenc**, **Kovács Balázs**, **Kovács Gábor**, **Mets Miklós**, **Mihácz Zoltán**, **Molnár Péter**, **Paskuj Mátýás** és **Zsigmond Tibor** alkotják az elnökséget.

Ezután a megválasztott elnökségi tagok közül a négy alelnök megválasztása következett. Juhász Miklós változt,



Mets Miklós

Ezután tájékoztató következett a 2011. évi Szenior Világbajnokság szervezési munkálatairól. Lipp József, a szervezőbizottság tagja elmondta, hogy időará-



Bánfi Róbert

nyosan jól állnak az előkészületek, 3325 nevezés érkezett eddig. A szponzorok tekintetében vannak pozitív fejlemények, de a vártnál nehezebbnek ígérkezik a támogatók megnyerése.

Eddigre a szövetszámláló bizottság végzett a szavazócédulák feldolgozásával, így Hidas Sándor elnök ismertette a szavazás eredményét: Bacsó Piroska - 31 szava-

zat, Bánfi Róbert - 24 szavazat, Fehér Ferenc - 35 szavazat, Gyalog László - 19 szavazat, Hajagos Henrik - 19 szavazat, Hites Viktor - 14 szavazat, Kovács Balázs - 37 szavazat, Kovács Gábor - 38 szavazat, Mets Miklós - 24 szavazat, Mihácz Zoltán - 38 szava-

zat, Molnár Péter - 40 szavazat, Paskuj Mátýás - 25 szavazat, Román János - 11 szava-

zat, Zsigmond Tibor - 34 szava-

zat. Mivel éppen 10 fő kapott 50% feletti szavazatot, ezért első körben el is dönt, hogy a jövőben **Juhász Miklós** elnök mellett **Bacsó Piroska**, **Bánfi Róbert**, **Fehér Ferenc**, **Kovács Balázs**, **Kovács Gábor**, **Mets Miklós**, **Mihácz Zoltán**, **Molnár Péter**, **Paskuj Mátýás** és **Zsigmond Tibor** alkotják az elnökséget.

Ezután a megválasztott elnökségi tagok közül a négy alelnök megválasztása következett. Juhász Miklós változt,

Ezután tájékoztató következett a 2011. évi Szenior Világbajnokság szervezési munkálatairól. Lipp József, a szervezőbizottság tagja elmondta, hogy időará-

nyosan jól állnak az előkészületek, 3325 nevezés érkezett eddig. A szponzorok tekintetében vannak pozitív fejlemények, de a vártnál nehezebbnek ígérkezik a támogatók megnyerése.

Eddigre a szövetszámláló bizottság végzett a szavazócédulák feldolgozásával, így Hidas Sándor elnök ismertette a szavazás eredményét: Bacsó Piroska - 31 szava-

zat, Bánfi Róbert - 24 szavazat, Fehér Ferenc - 35 szavazat, Gyalog László - 19 szavazat, Hajagos Henrik - 19 szavazat, Hites Viktor - 14 szavazat, Kovács Balázs - 37 szavazat, Kovács Gábor - 38 szavazat, Mets Miklós - 24 szavazat, Mihácz Zoltán - 38 szava-

zat, Molnár Péter - 40 szavazat, Paskuj Mátýás - 25 szavazat, Román János - 11 szava-

zat, Zsigmond Tibor - 34 szava-

zat. Mivel éppen 10 fő kapott 50% feletti szavazatot, ezért első körben el is dönt, hogy a jövőben **Juhász Miklós** elnök mellett **Bacsó Piroska**, **Bánfi Róbert**, **Fehér Ferenc**, **Kovács Balázs**, **Kovács Gábor**, **Mets Miklós**, **Mihácz Zoltán**, **Molnár Péter**, **Paskuj Mátýás** és **Zsigmond Tibor** alkotják az elnökséget.

Ezután a megválasztott elnökségi tagok közül a négy alelnök megválasztása következett. Juhász Miklós változt,



Zsigmond Tibor

hogy az eddigi három alelnök (**Kovács Balázs**, **Mihácz Zoltán**, **Zsigmond Tibor**) mellett **Mets Miklós**, mint a szakágakért felelős alelnök szerepelne az új struktúrában. Ezt a közgyűlés nagy többséggel el is fogadta.

A célegyenésbe kanyarodva **Less Áron** ismertette a 2011. évi költségvetés tervezetét, ami szerkezeti vonalaiban az előző éveket követi. A változások az alábbiakban

összegezhetők:

- jelentős növekedés a főösszegben;

- a megnövekedett tagdíjbevételeiből a Sportágfejlesztési Tervnek megha-

tározott emberi erőforrás-nö-

velés finanszírozható;

- az Elnöki Tanácsadó Testület felállít-

ásával külső források bevonása;

- a Szenior VB jogdíjából származó egyszeri extra bevételből utánpótlás finanszírozás és tartalékképzés;

- az átalakuló pályázati rendszerben a nagyobb pályázatok kerülnek majd túlsúly-

ba; - a felnőtt válogatott költségvetése csökken, egész egyszerűen a kevesebb program miatt;

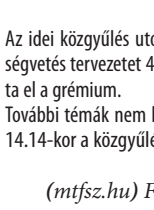
- a Sportágfejlesztési Tervnek megfelelően komolyabb marketing tevé-

kenység lesz a jövőben, aminek magasabbak a költségei.

Az idei közgyűlés utolsó szavazásán a költségvetés tervezetét 41-1-1 arányban fogadta el a grémium.

További témák nem lévén, a levezető elnök 14.14-kor a közgyűlést berekesztette.

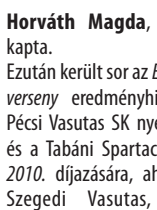
(mtfsz.hu) Fotó: Nemesházi L.



Kovács Gábor



Kovács Balázs



Mihácz Zoltán

LÉTSZÁMEMLLENŐRZÉS LAPZÁRTAKOR

Az mtfisz-honlapon „ADATOK” /„VERSENYZŐK” útvonalon lekérdezhetők a magyar tájfutók adatai. Természetesen az adatok a pillanatnyi állapotot tükrözik. Pl. most ha a 2011-re már versenyengedélyt kiváltott szenior versenyzők számát kérdezzük le, nem tudhatjuk, hogy Csonti asztalán hány további egyesületi kérelem fekszik. Az adatok felvitele folyamatos, reméljük, az év első országos bajnokságán, az április 2-i OHEB-en (nevezési határidő: március 21!!!) valamennyi magyar induló mtfisz-versenyengedéllyel rendelkezik majd. (Az összetett bajnokság emblémája tükrözi az ideai OB-k sorrendjét, azaz az áprilisi OHEB után a máju-

ra („szenior I.”) és idősebbekre („szenior II.”) osztja a 35 éves, vagy annál idősebbeket. Jelenleg a létszámmegoszlás az előbbieknél (4 női, ill. 6 férfi kategória): 197 nő + 498 férfi, míg az idősebbeknél (4 női ill. 5 férfi kategória) 59 nő + 89 férfi. A legidősebbek kategóriái az N70 ill. az F85. N70-ben két magyar állampolgárságú versenyzőnek van versenyengedélye (Éliás Vilmosné TTE, ill. Füleki Emőke DNS), rajtuk kívül további négy versenyző szerepel az adatbázisban, egyelőre érvényes versenyengedély nélkül. Az F85-ben jelenleg csak Kún Ferenc KTX és Medovárszky László PVS neve olvasható. (A KFK ill. az OSC szakosztályok nyilván márciusban adják le Balogh László ill. Balla Sándor engedélykérelmét). Medovárszky László születési dátuma: 1919 május 5, ő tehát 92 évesen idén a WMOC-n az F90-ben állhat rajthoz. Jó egészséget kívánunk a legidősebb magyar szenior tájfutónak, s kívánjuk, hogy az ideai országos bajnokságok könnyebb versenyein rajthoz állhasson (az OHEB a nehezebb versenyek közé számít, de kifejezetten testhezálló az OKEB (jún. 11.), ill. az OREB (szept. 3.).

A legidősebbek után néhány szót a legfiatalabbakról: 2011-re 11 női ill. 16 férfi versenyző lépett a 35 évesek táborába. A hölgyeknél Szabó Veronika ARA novemberi, míg a férfiaknál Józsa Balázs Gábor dr. RTF december 27-i születési dátummal lett kategóriájuk legfiatalabbja.

A cikk végén jelenjen meg az ideai évre eddig versenyengedélyt kiváltottak közül a legfiatalabb szenior hölgy, illetve a legidősebb szenior férfi fényképe a TÁJFUTÓ ARCOK képgalériából (köszönet a fénykép adatbázis létrehozójának, karbantartójának!).

Agg.



szó Éjszakai OB következik.)

Azért nézzük meg a most aktuális létszámokat: Jelenleg 843 szenior versenyző rendelkezik 2011-es versenyengedéllyel (256 nő + 587 férfi). A bajnoki rendszer fiatalabbak-



Szabó Veronika ARA



Medovárszky László PVS

funkwerk
Magyarország

www.funkwerk-mo.hu

ELSŐSORBAN A SPRINT SZÁMRA KONCENTRÁLOK

Örömmel olvastuk a hírt, hogy az ETC tájfutója, Kovács Ádám a fedett pályás atlétikai OB-n második lett 3000 m-en. Nincsenek sokan, akik mindkét sportágban ilyen remek eredményt tudnak elérni. Erről kérdeztük most Ádámot.

Melyik sportág kedvesebb neked? A tájfutás, vagy az atlétika?

– Nem tudok választani. Ez az eredményesség rovására is megy sajnos.

Melyik volt előbb? Hogyan kezdődött?

– Tájfutó edzésre mentem le először, mert valami sportos elfoglaltságot kerestek nekem szüleim még 14 éves koromban. Amikor a Miskolci Egyetemre kerültem, ott csöppentem bele Bogos Tomi egykori lakótársammal együtt Szász László csapatának edzéseibe.

Milyen számokban vagy az élen, melyek a kedvenceid?

– Közép- és hosszútávfutásban sok távon próbálkoztam már, az eredményességem mindig a felkészülési időmmel volt arányos. 5000 m-re és 10 kilométerre szeretnék egyszer rendesen felkészülni, de még nem sikerült abszolválnom. Tájfutás: sprint és normál táv

Hányszoros magyar bajnok vagy egyéni- és csapatban?

– Tájfutás: 30-szoros. Atlétika: Eddig ezüst- és bronzérmeteket sikerült szereznem. Szeretnék egy aranyat is.

Melyikben tartod nagyobb dicsőségnek az eredményeidet?

– Nem tudom összehasonlítani az eredményeket, mert különböző szinten vagyok, és különböző céljaim vannak a két sportágban. Tájfutásban nemzetközi szinten természetesen eredményesebb vagyok.

Hogyan állítod át a mozgásodat a sima pályáról a göcsörtös terepi mozgásra? Gondolom, egész más technika kell...

– Nemrég néztem meg a fedett pályás OB-n készült videót és a mozgásomon eléggé kitűnik a többiek közül. Nagyon

lóbálom a kezemet. Mindig az adott rövidtávú célnaknak megfelelően alakítom az edzéseket. Tájfutás előtt terepfutásra helyezem át a hangsúlyt, atlétika előtt sokat résztávozom.

A kiváló fizikai felkészültség mellett hogyan fejlesztetted a tájfutó technikádat?

– Véleményem szerint a legjobb módszer: a lehető legtöbbet tájfutni. Rengeteget kell versenyezni, edzőtáborozni, és ezeket aztán asztal mellett ki kell vesézni.

Mik az erősségeid, és mik a gyengéid? Mit szeretnél még javítani?

– Kitartó vagyok. Ha kitűzök magam elé egy célt, akkor azért sok mindent képes vagyok feláldozni. Nem mindig vagyok elég precíz, néha elnagyolom a dolgokat.

Kikkel, hol edzel együtt?

– Az ETC tagjaival és miskolci atlétákkal edzek együtt. De sokszor magamra maradok. Edzőim: a tájfutásban Dr. Nagy Árpád, a közép-hosszútávfutásban Szász László. Amikor van rá lehetőségem a



Bükk felé veszem az irányt, de az idő hiánya miatt sajnos sokat futok betonon. Sokat résztávozom rekortánon is.

Milyen az ETC csapat, és a válogatott?

– A klubban jó hangulatú, színvonalas edzéseket végzünk. A mai sporttendenciával ellentétben mi egyre többen vagyunk. A válogatott a hazai VB után kicsit szétszóródott, de remélem, újra fellendül.

Sokszoros válogatott vagy. Mióta?

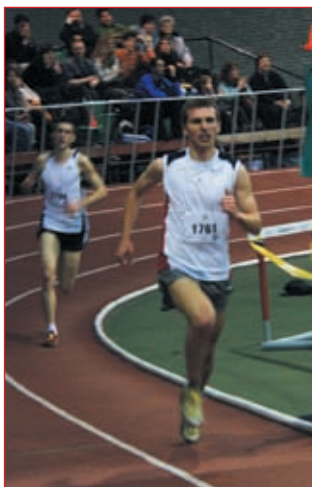
– Serdülő korom óta. Remélem még sokáig.

Milyen nemzetközi eredményeid vannak?

Felnőtt Világbajnokság: 5. hely
(Váltó, 2009 – Magyarország) **17. hely**
(Hosszútáv, 2009 – Magyarország)



A 2010. évi ONEB utolsó pontján



Verseny közben a fedett pályás OB-n

20. hely (Hosszútáv, 2007 - Ukrajna)

Főiskolás Világbajnokság: 3. hely

(Váltó, 2008 - Észtország)

7. hely (Váltó, 2010 - Svédország)

11. hely (Hosszútáv, 2010 - Svédország)

Junior Világbajnokság: 5. hely

(Hosszútáv, 2005 - Svájc)

8. hely (Rövidtáv, 2006 - Litvánia)

11. hely (Hosszútáv, 2006 - Litvánia)

Külföldön is versenyzel. Hol? Hogyan jött ez össze?

– Nagyon szerettem volna egy svéd klubot. Úgy emlékszem Doma segítségével kerültem a Södersbe, ahol megszereztem első északi tájfutó élményeimet. A Pan-Kristianstad később elcsábított, és azóta velük versenyzem. Edzőtáborokra, versenyekre járok ki, de terveim közt szerepel egy hosszabb kint tartózkodás. Legjobb eredményeim: Tiomila 6. Jukola 9.

A 2009-es miskolci VB-n te indultál a magyarok közt a legtöbb számban, és a legjobb, legegzenletesebb teljesítményt nyújtottad. Minek köszönhető ez szerinted?

– Sokat készültem a miskolci VB-re, de utólag úgy gondolom, még többet kellett volna. Több volt bennem, mint amit elértem. Ha pár évvel később lett volna, talán jobban beértem volna. Nagyon szeretem a Bükköt, ilyen jellegű terepeken nőttem fel.

Idén milyen eredményt vársz magadtól a nemzetközi versenyeken, és a VB-n?

– Azon gondolkodom most, hogy elsősorban a sprint számra koncentrálok. Ha a körülmények nem változnak, nem látom nagy valószínűségét számottevő előrelépésnek közép- és hosszútávon.

Az tavalyi évadban az OB-ken voltak remek számaid, győzelemmel, és keletlen hibáid, amivel elúszott az összetett győzelem. Mi volt a hiba?

– Tavaly egész télen sérült voltam és ez rányomta a bélyegét az egész éves teljesítményemre. A KOB-n a meleg nagyon megütött. Az ONEB-n figyelmetlen voltam, a gyengébb fizikai állapotomnak köszönhetően nem tudtam rendesen koncentrálni.

Kit tartasz a legnagyobb riválisodnak a magyar mezőnyben?

– Lenkei Zsolt.

Mit szeretnél még a sport terén elérni?

– Úgy szeretnék majd visszatekinteni sport múltamra, hogy elértem, amire képes vagyok.

Mi vagy civilben? Hogyan tudod összeegyeztetni a sporttal?

– Olajmérnök lesz a végzettségem hamarosan, de jelenleg egy pneumatikai eszközöket gyártó cégnél vagyok gyakornok. Hogy merre tovább az még a jövő zenéje... Az egyetem mellett elég jól tudtam edzeni, de most hogy megéreztem a munka ízét, nem tudom mi lesz :) Szeretném a munkát és a sportot közös



Eredményhirdetés az atlétikai OB-n

nevezőre hozni.

Hogyan finanszírozd a sportolást?

– Egyre nehezebben.

Van párod?

– Már lassan három éve vagyok együtt Ivettel. Szerencsére a sport mindketőnknek fontos.

Milyen egyéb hobbjaid vannak?

– Próbálkozom a sífutással, és úszni is szeretek.

Köszönjük a válaszokat, és további sikereket kívánunk!

Bacsó P.



Pályaelemzés az ONEB után

MIT VÁR A TÁJFUTÓ EGY VERSENYTŐL?

Jó versenyt!

Mitől jó egy verseny?

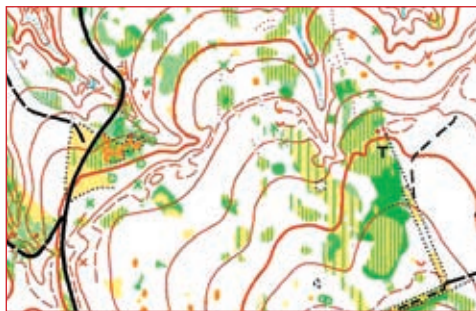
A jó terep, térkép és pálya a legfontosabb követelmények. Ezen kívül a megközelíthetőség, a célterület, a parkoló, sőt a büfé sem mellékes tényezők, de amiket a tájfutó leginkább igényel a versenyen, a következők:

Ha élversenyző: nehéz, fizikailag-technikailag kihívást jelentő pályát, amin bizonyíthatja képességeit és fejlődni tud. Részletgazdag, finom domborzatú, változatos terepet, kiváló térképpel, sok útvonalválasztást, korrekt ellenőrzőpontokat.

Ha utánpótláskorú fiatal (illetve edzője): az életkorának és a felkészültségének megfelelő fokozatosan nehezülő pályákat.

Ha kezdő vagy C kategória résztvevője: akkor biztonságosan teljesíthető pályát, ami jellemzően utakon vezet, és nem kerül teljesíthetetlen helyzetbe, hanem sikerélményt okoz a pályán végigmenni, és kedvet kap legközelebb is eljönni.

Ha idősebb szenior: akkor technikailag színvonalas, de fizikailag kedvezményes feladatot, nem akar a rajtig meghalni, sőt utána sem meredek oldalakban, vad sziklamezőkön vagy sűrű, tűskés bozótosokban.



Fontos, hogy egyedül akar tájékozódni, ezért 5-8 perces rajt-időközöt szeretne a kis létszámú kategóriákban.

Tájfutni akarunk, a pályán a sportteljesítmény, ne a szerencse döntson.

Van, aki a kihívást, a küzdelmet, más pedig az egészséget, a kikapcsolódás lehetőségét keresi.

Az sem mellékes, ha a szép cél – versenyzőpont - büfével – közeli murvás parkolóból érhető el.

Mindezt kínáljuk a Hegyisport Kupán és a Semmelweis EV-n a Bakonyban Húsvétkor, 2011. április 23-24-én!

Erdélyi Tibor és Hegedűs Zoltán

Itt átvetheted a TÁJOLÓ idei 3. számát is!

HSE féloldal

SEMMEIWEIS EV. és HEGYISPORT KUPA

2011. április 23-24., Hódos-ér

<http://sev2011.shivling.hu/>

ÖT HOSSZÚ ÉV UTÁN ÚJRA A LEGJOBBK KÖZÖTT PELYHE DÁNIEL

Az elmúlt tájfutó versenyszezonban ötévi kihagyást követően robbant be ismét a legjobb hazai tájfutók közé Pelyhe Dániel, a salgótarjáni Dornay néhai ifjúsági ezüstérmes eb tájfutója. Az országos felnőtt ranglistán I. osztályú minősítési szintet teljesítve az igen előkelő hatodik helyen zárt, miközben a nyár derekán nagy lehetőség érte. Hosszabb időre Svédországba, Stockholmba költözhetett ki, ahol jelenleg az Ericssonnál szoftverfejlesztőként dolgozik, a helyi egyetemen tanul, és mindezek mellett gőzerővel edz és készül a versenyzésre új sportágában, a biatlonban, de szeretett alapsportágát, a tájfutást sem hanyagolja el. Vele beszélgettünk.

Hogyan kerültél kapcsolatba a tájfutó sportággal és milyen emlékezetesebb „esetet” őrzöl magadban, ha visszagon-dolsz a kezdetekre?

Édesapám révén kerültem kapcsolatba a tájfutással. Ő is már gyerekkora óta tájfutott. Emlékeim szerint minden valószínűség szerint egy színes szalagokkal könnyített gyerekversenyen indultam először, ahol igazából nem is kellett tájékozódni, térképet nézni, tájótól használni, csak a szalagot követni. De volt olyan eset is, amikor már hagyományos tájfutópályán az első ellenőrzőpontot sem talál-tam meg, és sírva adtam fel a versenyt.

Aztán jött a serdülő és ifjúsági korosztály, ahol szinte berobbantál a hazai élményeidbe. Itt miként összegeznéd az elért eredményeidet?

Serdülőként 14 évesen nyertem az első tájfutó országos bajnoki címet, és ekkor lettem 3000

méteren, az országos atlétikai bajnokságon harmadik helyezett (!). Egy év múlva megnyertem a kismaraton-i ob-t (10 km), de mivel a tájfutás jobban ment, így később, csak erre koncentráltam. A legjobb tájfutó évemnek a 2002. évet tartom, amikor a 18 évesek között megnyertem a csehországi Jicin 5 napos viadalt, valamint ekkor sikerült egy második helyezést elcsípnem a lengyelországi ifjúsági eb-n.

A felnőtt kor elérése előtt mindenki a junior korosztályban teszi maga elé azt a bizonyos magas léce-t. Ez nálad is így történt?

Mint sokan mások, én is ebben a korosztályban akartam igazán jó eredményeket elérni. 2001-2004 között válogatottként összesen négy (!) junior világbajnokságon indultam. Fizikailag azt hiszem, képes lettem volna jobb eredmény elérésére, de mentálisan nem voltam rá felkészülve.

2005-ben a felnőtt korosztályba kerülve, év elején rájlesztve az akkori teljes hazai élményre, országos egyéni bajnoki címet szereztl, majd ezt követően szinte egyik napról a másikra eltűntél a versenyekről. Mi történt?

Megsérültem. Lényegében a versenyt követően 2 évig nem tudtam futni, sőt kocogni sem.

Amikor eljött az idő az újrakez-désre, a kocogás-futás mellett valami mást is ki kellett talál-nom, hogy újra sokat mozoghassak. Két évvel ezt megelőzően így ismerkedtem meg a sérülésem, és az elmúlt évben a svédországi főiskolás tájfutó vb-n ismét magamra húzhattam a címeres mezt.

Dani, alig ért véget világbajnokság és te megint eltűntél!



Most nem sérülés miatt „tűntem el”, hanem nagy öröm, nagy szerencse ért, ugyanis a fővárosi munkahelyemen lehetőséget kaptam, hogy Svédországban, Stockholmban dolgozzak és tanuljak tovább. Augusztus végén költöztem ki, és itt újra nekilát-tam egy komolyabb edzősmunkának. Valószínű a skandináv puhatalajú erdők miatt, de lényegében újra tudtam teljes mértékű edzőmunkát végezni (heti 12-13 óra). Óriási öröm volt ez számomra, aminek a csúcspontja az októberi hazai tájfutó Ob volt, ahol második lettem. (Nagy meglepetést okozva a szerz.) Öt hosszú évet vártam, hogy újra a legjobb magyarok között legyek. Bizom benne, hogy a svédországi körülményeket kihasználva ismét eredményes versenyző tudok majd lenni.

Egyesületed, a Salgótarjáni Dornay az elmúlt évi bajnoki eredményeket tekintve Magyarország hetedik legjobb klubja lett. Az előkelő helyezéshöz te milyen eredményekkel járultál hozzá?

A sikerhez a középtávú országos bajnoki ötödik, a váltó-csapat bajnoki hatodik (aminek a másik két tagja testvérem, Pelyhe Dénes és Fehérvári Zsolt volt), és a már említett normál-távú országos bajnoki ezüstérmes helyezéssel járultam hozzá. Az elég mostoha viszo-

nyok között lebonyolított tavalyi sítájfutó országos bajnokságot is sikerült megnyernem.

Nem mehetünk el szó nélkül a versenyrendezés mellett sem, hisz mint tudjuk, hazánkban klubtársaddal, Goldmann Róberttel együtt vezettétek be az új mikrosprint versenyformát, mellesleg több éve a hazai országos bajnokságok egyik sikeres főrendezője voltál.

Mivel 2005-től nem tudtam edzeni, sok munkát szántam a versenyrendezésekre. A klubon belül rengeteget dolgoztunk, hogy sikeres versenyeket rendezzünk. Ezek között a legnagyobbak voltak: az 5 napos nemzetközi Hungária Kupa (ami a legnagyobb létszámú hazai verseny – 1200 fő körül), valamint a Magyar Köztársaság Normáltávú (2006), Középtávú és Váltó-Csapat (2007), Diákolimpia (2008), Hosszú távú (2009), és talán amire a legbüszkébb vagyok, a 2010-es Rövid távú Országos Bajnokság (közel ezer indulóval), melyet Salgótarján belvárosában bonyolítottunk le. Az utóbbi Ob elődöntőjének testvérem volt a pályakitzőzője, én pedig a döntőé. Nagyon sok dicséretet, elismerést kaptunk a versenypályákat illetően, ami nagyon jól esett. Egy-egy ilyen bajnokság levezénylésében 30-40 klubtag vesz részt. A sikeres lebonyolítás az ő érdemük is.

Svédországban a téli sportok nagyon népszerűek és eredményesek. Itt milyen szerepet fog betölteni számodra a sítájfutás?

Már három hosszú éve voltam sérült, amikor elkezdtem síelni, és óriási megdöbbenésemre sítájfutás közben az érintett testrészem nem fájt. Ekkor döntöttem el, hogy komolyabb szinten is szeretnék megtanulni sítájfutni. Az elmúlt két téli szezonban nagyon sok hétvégén, több száz kilométert kellett utaznom egy-egy sítájfutó edzésért. Svédországban

viszont valóban ideálisak a körülmények, lényegében minden nap tudok sítájfutni. Otthon a sítájfutás mellett az egyik legszebb sportágat, a biatlont (sílövészt) is kipróbáltam, és úgy néz ki, azt is tudom itt folytatni.

Most akkor melyik a fő sportágad?

Mára a kedvenc sportágam a biatlont lett, de legjobban a tájfutást szeretem.

Milyen versenycélokot tűztél ki magad elé 2011-ben?

Különösebben nem terveztem semmi konkrétumot. Nekem már az óriási siker lenne, ha a jövőben is sérülésmentesen készülhetnék, mert akkor a tájfutásban újra szép eredményeket tudnék elérni. Viszont én teljesen beleszerettem a sítájfutásba, illetve a biatlomba, így hosszabb távon ott is szeretnék közelebb kerülni az élmezőnyhöz. Ehhez még rengeteget kell edzenem. Nagy a lemaradásom – 10-12 évesen érdemes elkezdni, én 24 évesen kezdtem – a jó sítájfutókhoz képest, de a lehető legjobban szeretném kihasználni a svédországi lehetőségeimet. Rövid idő alatt sokat fejlődtem.

A sítájfutásban, biatlomban van egy hosszú távú célom is, de egyelőre ez még maradjon titok.

Beszélgetésünk elején említetted a munkádát és a tanulást. Hallhatnánk erről bővebben is?

Tavaly szeptembertől a Kungliga Tekniska Högskolan stockholmi egyetem hallgatója vagyok, valamint a stockholmi Ericsson-nál dolgozom szoftverfejlesztőként. Ez egy hatalmas lehetőség nekem, hogy itt dolgozhatok, tanulhatok. Ráadásul ideális tájfutó és sítájfutó körülmények mellett készülhetek. Az edzések mellett kevés szabadidőm marad, de azért ha csak tehetem, sokat vagyok együtt az egyetemista barátaimmal.

Magyarországon legközelebb mikor látni Pelyhe Danit ismét rajtvonal mögé állni?

Ez majd nagyban függ a munkahelytől, az egyetemtől, de nem zárom ki annak a lehetőségét, hogy valamelyik tavaszi lebonyolítású országos tájfutó bajnokságon a rajtvonal mögé álljak.

Akkor a legközelebbi viszontlátásra! Köszönöm a beszélgetést.

Zentai József



Útban az ezüstérem felé



Magasba lendül a serleg, obogón az egyéni OB-n

PELYHE DÁNIEL TERVEI AZ ÉLSPORT UTÁN

„Az interjút követően szeretnék egy gondolatot megosztani az élsport utáni terveimmel kapcsolatban is. Egy biztos, a sporttól nem távolodtam el. Itt kint, Svédországban még jobban megerősödött bennem az a gondolat, hogy Magyarország a sport terén anyagilag kevésbé van elmaradva, mint amennyire a gondolkodásmódban. Ezért vagyok büszke az általános iskolámra, mert ott még kisgyerekként, amikor lényegében nagy eredményeket nem is érhet el az ember, rengeteg megbecsülést kaptam a tanáraimtól, amiért sportoltam. Ezután egy olyan középiskolába jártam, ahol a sport lényegében nem ért semmit. A testnevelés óra egy szükséges rossz volt. Sajnos tudom, hogy ez még sok más iskolában is így van. Az én esetemben ezt annyiból volt rosszabb átélni, hogy elég kimagasló eredményeket értem el a sportban, de ez ott senkit nem érdekelt, sőt szerintem volt, akit zavart. (Egy megyei szavalóverseny 4. helyezetteje nagyobb nyilvánosságot kapott, mint én...) Nagyon furcsa volt megélni, hogy az iskolában egy hanyag tanulóknak állítottak be, – és azóta is, csak ezt hallom vissza – míg a sport-

ban rengetegen elismertek, bíztattak és segítettek. Az ilyen fajta értékítélet nem a pénzről szól. Ez csak hozzáállás kérdése. A felsőoktatásba eljutó diákok már alig sportolnak. Gyufából nehéz gerendát 'faragni'. Svédországban, a középiskolában a diákok pontokat kapnak az elvégzett tantárgyakra (mint nálunk a kreditpontrendszer a felsőoktatási intézményekben). Én nagyon meglepődtem, amikor kiderült, hogy a tájfutás (mint felvehető tantárgy) csak kicsit ér kevesebbet, mint a matematika. Hol vagyunk mi ettől?! Hány magyar középiskola van, ahol a testnevelésórán szerzett jegy ugyanolyan fontos, mint mondjuk a történelemből kapott?

Mindazonáltal én nem szeretnék sokat kritizálni. Azt a legkönnyebb. Természetesen ezt a problémát egyedül nem tudom megoldani és nem is a célom.

A szemlélet megváltoztatása egy hosszú folyamat, amit lehet alulról és felülről is kezdeményezni.

A jövőben, kicsiben, alulról, a szeretett sportágaimban szeretnék tevékenykedni. A magyar tájfutásban hatalmas potenciál van, nagyon kevés olyan, nem olimpiai

sport létezik Magyarországon, ahol ennyi ember vesz részt a sport szervezésében, fejlesztésében. Kevés olyan sport van, ahol ekkora az összefogás, mint a tájfutásban. Nagyon sokszor csak a rosszat írjuk le, de ne felejtsünk el beszélni a jóról sem, mert az sokkal fontosabb.

A magyar sifutás sokkal rosszabb helyzetben van, de már most is többen dolgoznak azon, hogy jó irányt vegyen a sportág. Sokan el sem tudják képzelni, de Galyatetőn telente sokszor három hónapra keresztül lehet sifutni, elég 'hóbiztos' hely. Nem is beszélve a sírollerről, ami bármikor gyakorolható. Sifutásban persze nem lehetünk a világ élmezőnyében, de a középmezőnybe való felzárkózást, illetve 500-600 fős igazolt versenyzőszámot reálmisan el lehet érni.

Ahhoz, hogy ezzel kapcsolatban mit kellene tenni, a mostaninál jóval nagyobb írás szükségeltetik, de egy biztos: minél többen állnak egy sportág mögé, annál gyorsabban lehet a fejlődés irányába lendíteni!

Aki teheti, próbálja ki a tájfutást és a sifutást! Lenyűgözően szép sportok!”



Példa nélküli összefoglaló született meg a tájékozódási versenyek történetének egy kiemelkedő korszakát bemutató kötet. A szerkesztő Bozan György ezúton is köszönetet mond a több mint száz közreműködőnek, köztük külföldieknek, akik a November 7 emlékversenyek és Spartacus kupák eredeti dokumentumaival, fényképekkel, érmekkel, térképekkel, vagy visszaemlékezésükkel járultak hozzá

ezen tájfutó kortörténeti mű létrejöttéhez.

Ez a történet a tájékozódási futás kialakulásának és itthoni kivirágzásának története, annak története, hogyan lett Monspart Sarolta a Spartacus élversenyzője az első magyar tájfutó világbajnok. Személye a sportág világhírességeit vonzotta az Egyesület nagy őszi nemzetközi versenyére. Csodálói vele akartak itt találkozni és miatta voltak

kíváncsiak a magyar tájfutásra. Riválisai őt akarták otthonában legyőzni, ami- ben sorozatosan kudarcot vallottak. Ez a történet azon megszállottak története is, akik a kezdetektől formálói és irányítói voltak sportágunk fejlesztésének, mivel a legjobb tájfutó szakemberek vállalták fel a Spartacus versenyek ügyét. Ezáltal vált a szezonzáró nagy nemzetközi esemény és a '70-es években induló szezonnyitó kupaverseny megrendezése tájfutó közügyé, minden sportági átalakulást túlélő eseménnyé.

Az emlékkönyv B5 formátumban, 230 oldalon, 100 színes és 125 szürkeárnyaltos képpel jelenik meg, összesen 56 versenyt ismertet, mindegyikről térképészletet is közöl. A feldolgozott adattömeget jellemezheti a kötetben szereplő 2500 név, illetve 1500 versenyeredmény. A versenyek fogadtatását korabeli újságcikkeken keresztül ismerhetjük meg, de nem hiányoznak az alkalmi szenzációkról, a kulisszák mögötti eseményekről írt színes sztorik sem.

Az igényes kiadvány nyomtatási költsége igen tetemes, ezért a szerkesztő szívesen fogad nagylelkű szponzori adományokat, hogy a kiadással járó egyéb költségeket is fedezhesse.

A könyv érthető okokból csak igen kis példányszámban jelenik meg. A Tavaszi Spartacus kupán önköltségi ár alatt: 6000.- Ft-ért vásárolható meg.

További tájékoztatást a szerkesztő ad a bozan.gyorgy@gmail.com címen.

ELNÖKSÉGI ÜLÉS - 2011. FEBRUÁR

A közgyűlés előkészítése volt az első napirendi pont. Bugár József, a jelölőbizottság elnöke beszámolt az eddigi tevékenységükről. A jelenlegi elnökség tagjai közül ketten nem vállalják a további munkát (Palatinszky János és Sótér János). Az eddigi tagok mellett 5-8 új jelölt kerülhet a szavazólapra. A fegyelmi bizottság tagjaira az eddigi három fő maradt a jelölt, a felügyelő bizottságban viszont változások várhatók, mivel Bíró Alma és Rostás Irén sem indul újra a jelöltségért.

Az elnökség tárgyalta a Szövetség mérlegét, közhasznúsági jelentését és leltárát, amit a Közgyűlésnek kell majd elfogadnia. Less Áron számolt be a 2010. évi költségvetés végrehajtásáról, ami összességében a tervezett nullszaldó helyett kb. kétmillió negatív egyenleget mutat (ezzel a 9.387e Ft-os tartalék 7.396e Ft-ra csökkent), aminek oka a 2009-es VB szervezőbizottságának kifizetett 2.941e Ft veszteség-finanszírozás. Ettől a tételtől eltekintve a Szövetség nyereségesen gazdálkodott, és jól kordában tartotta a költségvetésben tervezett kiadásokat.

A 2011. évi költségvetésről szóló javaslat, aminek az elfogadása szintén a Közgyűlés kompetenciája, sokadszor került az elnökség elé, így gyakorlatilag vita nélkül fogadták el a végleges változatot. A költségvetés az előző évek trendjét folytatja, a tagdíjmelésből származó extra bevételt a Sportágfejlesztési tervben szereplő célokra fordítja, a Szenior VB-ből származó bevétel pedig nagyrészt a tartalékot növeli, ami így 19.396e Ft-ra nőne.

Az új Alapszabály szövege következett, ami előzetesen hosszas egyeztetésen esett át az érdekeltekkel. Ennek megfelelően az elnökség már nem tárgyalta hosszan a témát, a leghangsúlyosabb kérdés a Szövetség nevének esetleges megváltoztatása volt, amit az elnökség nem javasol most véghezvinni.

A kitüntetésekéről szóló javaslat következett: sorban a Skerletz Iván-díj, a Ripszám Henrik emlékérem, a Tájékoztató futásért plaket és a Tájékoztató futásért kitűző díjazottjairól döntött az elnökség. Ezután az 'Év edzője', majd az 'Év térképe' cím odaítélése zajlott a szakbizottságok javaslatai alapján.

A versenybizottság pillanatát következtek, először a Váltó Liga 2011-es szabályzatának végleges változatát, majd a bizottság 2010-es és ötvenes beszámolóját fogadta el az elnökség. Ezután a nemzetközi minősítések adományozása történt 2010-es eredményeik alapján Gyurkó Fanni és Lenkei Zsolt részére. Végül a Trail-O szakág bajnoki rendszerének elfogadásával zárultak a versenybizottsági ügyek.

A következő napirendi pont a 'Sportágfejlesztési támogatások hatásvizsgálata' címet viselte, ennek keretében Kovács Balázs, a Sportágfejlesztési és Ifjúsági Bizottság vezetője ismertette a tapasztalatokat, amelyeket úgy lehetne összefoglalni, hogy a programok nagy része működőképes és elérni látszik a célját,

ugyanis az utánpótlás kategóriákban korábban tapasztalt lét-számszökkenési tendenciát sikerült megállítani, sőt az utóbbi években már a fordulat jelei is felfedezhetők.

A Sportágfejlesztési Tervből adódó feladatok közül elsőként az új edzői kapacitás bevonását biztosító támogatási rendszer előkészítése került napirendre. A bizottság vitaindító javaslata leszögezi, hogy az új edzők támogatását mindenképpen úgy kell kialakítani, hogy az ne keltsen feszültséget az új és a már meglévő edzők között. Ezért világosan definiálni kell az új edző fogalmát, és az új edzők támogatására elkülönített keretet kell létrehozni, ami a meglévő edzők támogatásának kb. fele lenne. A konkrét elbírálást a bizottság egy későbbi elnökségi ülésre hozná vissza, de mindenképpen szeretnék, ha ez a támogatási forma már idén beépülne a rendszerbe.

A szervező és kommunikációs szakemberi pozícióra kiírt pályázat érvénytelen lett. A pályázatot elbíráló bizottság ezért úgy döntött, hogy újra kiírja a pályázatot, ám a korábbinál részletesebben meghatározza a pozícióhoz kapcsolódó feladatokat. Az ülés az egyebekkel zárult, aminek keretében két új tagszervezet (Sirályok SE és Pista Autósport és Tájfutó Sportegyesület) tagfelvételi kérelméről döntött az elnökség.

(mtfsz.hu)

Köszönet – felhívás

A Tájfutásért Alapítvány köszönetet mond minden tájfutónak, szimpatizánsnak, aki az SZJA 1 %-át javára átutaltatta.

2010-ben az Alapítvány az MTFSZ tagegyesületeinek gyermek és ifjúsági versenyzői részére történő dugóka vásárlását 690.000.- Ft-tal támogatta.

Kérjük mindazokat, akik rendelkezhetnek az adójuk 1 %-áról, ez évben is a

Tájfutásért Alapítvány

18829589-1-42 adószámára

tegyék azt meg, hogy továbbra is segíthessük azon fiatal sportolókat, akik nehéz anyagi körülmények ellenére kimagasló eredményeket értek el, példát mutatva társaiknak szorgalmukkal, eredményükkel, az arra érdemes versenyzők fejlődését elősegíthessük, valamint hogy támogatást nyújthassunk az utánpótlás egyéb területein is.

A Tájfutásért Alapítvány kuratóriuma

Elkészült a hatásvizsgálat

Elkészült az az átfogó hatásvizsgálat, amely bemutatja, hogy milyen mérhető hatása látszik az egész sportágon belüli utánpótlásfejlesztési-támogatási rendszernek.

Ennek eredménye az alábbi helyen olvasható: <http://href.hu/x/entw>

TE MIT ESZEL?

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

A tájfutás nem profi sport, nálunk nem alakult ki a „kokszolás” olyan mértékben, mint más pénzesebb sportágakban. Ezalatt most nem a doppingolás különböző fajtáit értem, hanem hogy mit eszünk, iszunk a felkészülés, versenyzés időszakában. Természetesen mindenkinek megvannak az egyéni szokásai, de ezek elsősorban az ő ízlésén múlnak, kevesen alakítják a táplálkozásukat tudatosan. Sokat jelent a tapasztalat, mi az, ami bevált, vagy ami éppen nem.

A mikor megkaptam a felkérést, hogy írjak a TÁJOLÓ-ba a sporttáplálkozásról, rögtön az jutott eszembe, hogy nem érdemes elméleti, „tankönyvszagú” anyagot alkotni, hanem megkérdezem sportársaimat, ők mit fogyasztanak, mi jó nekik. Megkereséseimre a mai napig 28-an válaszoltak, nemcsak tájfutók. Az egyes példánál név szerint nem nevezem meg, de a végén felsorolom majd őket.

Bevezetésképpen olyannal kezdem, aki nem is nekem válaszolt: „*Itthon vacsoráztam, sok mézet ettem tejföllel és citrommal.*” írta Balczó András naplójába még ifista korában, amikor az edzője által adott táplálkozási tanácsokból egészen egyedi menüt állított össze magának.

„... Csepelen az Imre téri Tejért üzlet dolgozóinak megszokott reggeli szórakozása volt végignézni azt, amit egy sovány, inas, fekete hajú fiatalember összevissza eszik boltjukban reggelire. «Amikor beléptem már előre

röhögtek. Nem tudták elképzelni, hogy annyi minden, szerrintük össze nem illő ennivalót hogyan lehet végigenni. Azt persze nem tudhatták, hogy nekem nemcsak az a fontos, hogy mit eszem, hanem az is, milyen értékes kalóriában, s egyebekben, amit elfogyasztok. Nem tudhatták azt sem, hogy hálstennek az én gyomrom mindent kibír, ehettek gyígyót, békát, annak semmi sem árt»” Idézet Dávid Sándor Balczó című könyvéből. Ebből az látható, hogy milyen különleges dolog süllhet ki abból, hogy valaki megpróbálja azt enni, amire úgy gondolja, hogy szüksége van rá a nagy terhelés miatt.

A sportolók táplálkozása nem kell, hogy alapvetően eltérjen az egészségestől. Ezt mutatja, hogy a válaszadók többsége leírta, hogy mindenevő, változatosan étkezik. Ez nem meglepő, de erről nem lehetne túl sokat írni. Keressük meg először az élesen eltérő szokásokat.

A legfeltűnőbb eltérés talán az, hogy mit és mikor eszünk futás, versenyzés előtt. A legkirívóbb különbségek: „*elég lassan emésztetek, ezért 3-4 órával a futás előtt eszem*”, illetve „*hosszú futás előtt 10 perccel többször lecsúszott gond nélkül 1-2 adag hideg töltött káposzta is*”. Ilyen különlegesnek számító esetben, mint az utóbbi idézett hazai élversenyzőé, persze csak nagyon jól felkészülten lehet teljesíteni, de azért ő sem így készül a bajnokságra. A két véglet között számos kialakult módszer van, a leggyakoribb a futás előtti 3 órával történő étkezés, ami általában normál, szokásos összetételű lehet.

A versenyek előtt a reggeli időpontját természetesen a felkelés ideje is befolyásolja. Aki nem szeret korán kelni, az később eszik, más azért kel korábban, hogy időben ehessen.

Ha leszámítjuk a valóban különleges eseteket, mint az előbbi töltött káposztás, méltó párjával „*futás előtt fél órával meg tudtam enni, kolbászt, szalonmát is, nem zavart a futásban, ha jól felkészült voltam*”, akkor a többség különösen verseny előtt a szénhidrátban dús ételeket részesíti előnyben. Egy tipikus példa: „*kifli, kalács mézzel, lekvárral, esetleg sajt, de felvágottat már nem szoktam, vagy péksüti, süti, tejbegríz. Tejet, kakaót, tejeskávét iszom. Így általában el tudom érni, hogy a rajt pillanatában már nincs tele a hasam, viszont elég hosszan kitart az energia, és a szomjazzát is hosszan bírom*”. Másoknál is hasonlók fordulnak elő: kenyér, zsemle, croissant, természetesen müzli, gabonapehely, zabpehely, kása, másrészt natúr joghurt, sőt Túró Rudi is. Nem ritka az sem, hogy valaki a szokásos 2-3 órával a futás előtt reggelizik, ebédel, de szüksége van arra, hogy még fél-egy órával a rajt előtt egy kevés csokit, banánt, kekszet vagy hasonlót bekapjon. Úgy érzi e nélkül eléhezne.

A többség tehát eszik futás előtt, még olyan is van, aki, ha nem tud előbb, akkor is „egy kis valamit” bekap, hogy ne menjen ki üres hassal. Számosan beszámoltak viszont arról, hogy egyáltalán nem esznek futás előtt semmit, éhesen jobban futnak.

Hogy is van ez? Milyen következtetéseket tudunk levonni mindebből? Látnunk kell azt, hogy kevesen vannak, akik valóban kísérleteznek és többféle változatot kipróbálva kialakítják a számukra legmegfelelőbb módszert. Akik odafigyelnek, azok is mások tanácsai alapján, vagy saját szokásaiknak megfelelően alakítják ki szokásaikat. Ezek alapján, ami működik, az jó lehet. Nagyon megnehezíti

az összehasonlítást, hogy nagy egyéni különbségek vannak a túróképeségünkben. Tehát az, ami jó az egyik embernek, kifejezetten hátrányos lehet a másiknak. Aki könnyebben emészt, az később is lehet, de aki nehezebben, az hamar kiderül számára, mert nem tud futni. A szénhidrátban dús pékáruk, méz, lekvár népszerűsége is érthető, hiszen egyrészt az energiára szükség van, másrészt ezek felszívódása, emésztése gyorsabb. A fehérjében dúsabb ételek szerepe az is, hogy a szénhidrátok feldolgozását elnyújtják, így hosszabban kitart a hatásuk, mint az egyik említett példa utal is erre.

Mit kezdünk viszont azokkal, akik éhgyomorral mennek ki a pályára, vagy edzeni? **„A hétfői hosszúkat is evés nélkül futom, akár 40 km-t is, de 30-ig semmiképp nem kell.”** Ha megcsinálják, akkor működik, de hogyan? 1. Nem szeretnek teli hassal futni. 2. A hosszú időtartamú terhelés energia-szükségletét alapvetően zsírégetéssel biztosítja a szervezet az izmok számára, a zsírraktárak pedig egy-egy alkalommal nem merülnek ki, még éhesen sem. 3. Az előző napokban, különösen utolsó este biztosan „feltöltötték” magukat. 4. Nagyon lényeges, hogy hozzászoktak ehhez az állapothoz, bírja a szervezete. 5. Marad a kérdés: hogyan tartják fenn a vércukorszintjüket? Ez a legfontosabb egyéni jellegzetesség, amivel képesek teljesíteni. A szénhidrát ugyanis az elsődleges energiaforrás a szervezetben és az izmok, amíg van, ebből fedezik az energiát. Ha viszont elfogy, akkor a vérben lévő cukor is csökken, de az említett sportolóknál valamilyen mechanizmussal pótlódik. Egy biztos: így futnak és nem haltak bele, legalábbis nem

lesznek hipoglikémiások – azaz nem esik le a vércukorszintjük a rosszullétig, eszméletvesztésig, sőt magas szintű teljesítményre képesek. Ennek ellenére senkinek nem ajánlható, hogy próba nélkül nekivágjon egy 1-2 órás futásnak éhgyomorral, ha sosem próbálta előtte. Ha viszont valakit nagyon zavar az emésztése futás előtt, akkor egyen kevesebbet, korábban, könnyebben emészthetőt. Az éhesen futást én semmiképpen sem javaslom, akinek viszont kifejezetten ez jó, annak úgyis kialakul.

Ha valaki csúcsteljesítményre törekszik, annak biztosan nem a szélsőséges megoldások közül kell választania, mert ezek erősen megerhelik a szervezetet, és nehezítik az eredményes szereplést. Ez érvényes nemcsak az említett teli has-éhgyomor ellentmondásra, de a később következő témákra is.

A szőlőcukorról is élesen ütköznek a vélemények a résztvevők között. **„Gyakran a rajtba indulás előtt közvetlenül szőlőcukort ettem.”** **„Komolyabb erőpróbaknál a zsebemben pedig pár szem szőlőcukrot mindenképpen viszek magammal.”** **„A szőlőcukor csak rövid ideig jó, utána nagyon hirtelen leesik a vércukor.”** **„Szőlőcukor helyett maltodextrin kell.”** Kinek is van igazga? Nehéz kérdés, a szakemberek sem egységesek ebben a témában. Tény, hogy ha szőlőcukrot (glukózt), ezt a könnyen felszívódó egyszerű szénhidrátot fogyasztjuk, felszívódása után megemeli a vércukorszintet, ami válaszképpen kiváltja az inzulin termelődését, ez utóbbi pedig kivonja a vérből a cukrot. Minél több szőlőcukrot eszünk meg egyszerre, annál több inzulin termelődik, és annál jobban lecsökkenti egy időre – akár a normális alá – a vércukor szint-

jét, ami rosszullétet, teljesítménycsökkenést okozhat. Ennek a folyamatnak – amit Staub effektusnak hívnak – a lefolyása kb. egy óra alatt történik meg. Ebből az következhethet, hogy futás előtt egy órával ne fogyassunk szőlőcukrot vagy cukortartalmú ételt, folyadékot, egyesek szerint izotóniás italt sem.

Egy órával rajt előtt? Vagy egy órával bemelegítés előtt? Mielőtt döntünk, figyelembe kell venni, hogy a fizikai aktivitás elkezdésekor – tehát már a bemelegítéskor – a szervezet készenléti állapotba kerül, az úgynevezett szimpatikus idegrendszer kerül túlsúlyba az ismert tünetekkel: többek között az adrenalin hatására a szív szaporábban ver, több vér jut az izmokba és a raktárakból cukor szabadul fel a szükségletek kielégítésére. Tehát nő a vércukorszint, ami ellensúlyozhatja a vércukor csökkenést. Kinél az inzulin hatása erősebb, kinél az adrenaliné. Így alakulhat ki ebben az esetben jelentős különbség az egyes sportolók között. Mindenesetre a többször kisebb mennyiség bevitelével kivédi a Staub effektus kialakulását, valamint ha nem egy órával a sportolás előtt, hanem előbb vagy később (is) adagoljuk az energiát, akkor szintén elkerülhető a nem kívánt hatás. Ez érvényes a hosszú időtartamú sportterhelésekre is: menet közben, ha elkezdünk szénhidrátot pótolni, ne hagyjuk abba, főleg ne csak egyszeri alkalommal tegyük, hanem minden frissítésnél, többször, 20-30 percenként. Szorosan ide tartozik, hogy vércukorként csak a szőlőcukor (glukóz) jelenik meg (a vérben), de más cukrok is vannak, pl. a gyümölcscukor (fruktóz), így ezeknél a fenti hatás elmarad. Nem véletlen, hogy az izotóniás sportitalokban előszeretettel

alkalmazzák a fruktózt, tehát ezek bátrabban fogyasztathatók futás előtt vagy közben is.

Sokan szeretik és eszik, illetve italba keverik a mézet. Ismert, hogy a méz 70-80 %-a cukor, megközelítőleg glükóz és fruktóz, melyek azonos arányban vannak benne. Ezért is hasznos számunkra a méz. Gyorsan felszívódik, nagy kalóriatartalmú, édesítő, ezen kívül még számos kedvező hatása van: antimikrobiális, megfázás elleni, sebgyógyító, segíti az izomzat, a szív működését, az emésztőrendszert, antioxidánsokat tartalmaz.

A vércukorszint-csökkenéssel járó hatás elkerülhető a cukor felszívódásának lassításával, amit összetett szénhidrát bevitelével érhetünk el. A maltodextrin alkalmas erre. Ez olyan szénhidrát, ami 2-20 glükózegységből áll, tehát elég hosszú láncú ahhoz, hogy ne szívódjon fel azonnal, de elég rövid, hogy ez mégse tartson nagyon sokáig, így sokan futás előtt és közben is italukba keverve fogyasztják.

A sprint és középtávú tájfutó számokban átlagos táplálkozás mellett nem lehet szó eléhezéről, de egy erősebb normál vagy a hosszú távú versenyen nem mindegy, hogyan töltjük fel az energiatakarékainkat. A közismert szénhidrát feltöltő kúra ténylegesen a 2 órát meghaladó hosszúságú erős iramú megerőltetések esetén segít, mert akár 120 percnél tovább biztosítja a cukorégetésből való energia felvételt. Ez azért fontos, mert a cukor égetéséhez kevesebb oxigénre van szükség, ezáltal nagyobb iramot lehet futni. Ha elfogy az izmokban a cukorforrás – az ott raktározott keményítő (izomglikogén) – attól kezdve zsírégetéssel biztosítja az izom a szükségletet, és csökken az iram, mert a szív által pumpált oxigén nem lesz több. Annak

ellenére, hogy sokan használják a szénhidrát feltöltésének módszerét, eléggé eltérő az, ahogyan csinálják. Következzen itt néhány példa a gyűjtéséből.

1. „A megelőző hét vasárnap egy hosszabb „kiegészítő” futás, aztán napokon keresztül semmi szénhidrát. Ettől függetlenül 6-10 km futások, amik irtó „szarus” mennek, és még izomlázam is lesz. Aztán szerda estétől, vagy csütörtök reggeltől zabálás, mint állat a szombati HOB-ra.”

2. „A kiszemelt verseny előtti negyedik és harmadik héten kemény edzések mellett alig ettem szénhidrátot, sok joghurtot, tojást, egész nap szédelegtem az éhségtől. 10 nappal a verseny előtt jöhetett a szénhidrát feltöltés (sok sütemény) és a versenyen tényleg jó fizikai formában voltam.”

3. „Verseny előtt 10 nappal van az utolsó nagy edzés, utána 4-5 nap szénhidrát lemerítés következik 40 %-ra csökkentett terjedelmű, kisebb intenzitású edzésekkel. Ez alatt 60 %-kal kevesebb szénhidrátot fogyasztok, ami erős éhségérzettel jár. A szénhidrát feltöltés a verseny előtti utolsó 2-3 napban történik.”

4. „A szénhidrát-kúra nevű ismert (HOB előtt alkalmazott) dolog nekem nem jött be, amikor 1 hétig nem eszem szénhidrátot aztán verseny előtt 2 nappal elkezdem rengeteget bevinni. Teljesen gyenge voltam azon a HOB-on.”

5. „Szénhidrát kúrát rendszeresen csináltam, bevált, a HOB-okon jól mentem, nyertem is: a lemerítő hosszú-intenzív futás után 3 nap szénhidrátmentesen közepes edzésekkel, aztán 3 nap sok szénhidráttal étellel, könnyű, átmozgató edzésekkel a versenyig.”

Nem tudom, ki honnan ismerte meg a fenti módszert, de a szak-

irodalom szerinti eredeti módszer az első és az utolsó példában leírt változat. Érdekes viszont, hogy több eltérő megoldás is sikeres volt, például sokan a lemerítés időszaka alatt nem csökkentették nullára a szénhidrát fogyasztást – valószínűleg azért, mert nehéz elviselni a teljes megvonást annak, aki a folyamatos edzőmunkája alatt megszokta a szükséges energiapótlást. Persze ez a különbség azt jelenti, hogy a végső feltöltés mértéke kisebb lehet.

A lényeg, hogy a lemerítés időszakában az izomglikogén felépítő enzimek „kiéheznek”, aktivitásuk fokozódik, ezáltal, a második időszakban több keményítő épülhet be az izmokba, mint e nélkül. Ez összességében akár 700 g mennyiséget is jelenthet, melynek energiataartalma közel 4000 kcal. Ez kitart 2 órán keresztül erős iramot biztosítva. Ráadásul ehhez a keményítőtömeghez 2,1 liter víz is kapcsolódik. A közel 3 kg súlyfölség a rajtnál sok lehet, viszont ennyivel kevesebbet kell inni frissítéskor. Végeredményben az említett energia- és vízmennyiség „kéznél van” az izomba beépítve, nem kell odaszállítani, mint mindazt, amit menet közben fogyaszt el az ember. Ezért olyan eredményes ez a módszer, világszerte használják, immár közel 40 éve.

Már az eddigiekből is látszik, hogy minden ember más, különbözően működik a szervezetünk, bár az alapvető folyamatok, törvényszerűségek adottak. Tehát, ha nem követünk el nagy hibát, elég széles határok között kialakíthatjuk a saját szokásainkat. Ezért mutatom be az egyes példákat, de ismertetem a hozzájuk kapcsolódó elméletet is.

A példák még nem fogytak el, a következő számban a folyadékfogyasztással, -pótlással foglalkozom.

Hegedűs Zoltán

Köszönet a támogatóknak

A Budapesti Tájfutók Szövetsége 2010 végén ismét meghirdette a törzstámogatói rendszert. A jogszabályokban beállt változások szerint a támogatás már nem jár együtt személyi jövedelemadó ill. adóalap csökkentő lehetőséggel, ennek ellenére az eddig beérkezett támogatók köre alig változott, a támogatások összege pedig gyakorlatilag megegyezik az elmúlt évvel, mintegy 500 ezer forint. Különösen fontos ez most, amikor a szövetség működésére a főváros az elmúlt évinél lényegesen kevesebb pénzt biztosít. A szövetség, mint a korábbi években is, most is a fiatalokra, az utánpótlás nevelésre fordítja a beérkezett pénzt.

Még egyszer köszönjük az adományokat, és mellékelten közöljük az arany-, ezüst- ill. bronz fokozatú támogatók névsorát.

BTFSZ Elnöksége

Arany fokozat

Bihari Zoltán
Bíró Aletta
Bugár József
Bunyik László
Hegedűs András dr.
Hegedűs Ábel
Horváti Réka és György
Jankó Tamás
Jenei Margit
Juhász Miklós
Kovács Balázs
Qualiplan Mérnökiroda Kft.

Siegler Konrád dr.
Szarka Ernő dr.
Szarvas András
Urbán András

Ezüst fokozat

Bogdány Miklós
Dr.Szakos Mérnöki Iroda
Jalsovszky György
Kéki Miklós
Knuth Dávid
Sótér Márton

Bronz fokozat

Bacsó Piroska
Cser Krisztina
Csongrádi Jenő dr.
Dosek Ágoston dr.
Herpay Gábor
Jelinek István
Kiss Endre dr.
Szilfai József

A Budapest Tájfutó Sport jáért Alapítvány is kéri, hogy támogassátok adótok 1%-ával!

1992 óta működünk és ez az egyetlen bevételi forrásunk.

A befolyt pénzből elsősorban a BTFSZ utánpótlás válogatottat és az utánpótlás nevelésében

élénjáró budapesti klubokat támogattuk.

Sajnos egyre több a befogadó közhasznú szervezet, így egyre kevesebb pénzből gazdálkodunk. Olyannyira, hogy ez évben elfogynak a tartalékaink. A továbbiakban csak az új befizetésekből tudunk gazdálkodni.

Ezért kérünk benneteket, hogy az 1%-otokat nekünk utaljátok.

Adószámunk, melyet a szája bevallás EGYSZA oldalára kell beírni **18015133-1-41**

Hálás köszönettel:

Az Alapítvány nevében: Csipi Erzi

Elnökségi ülés

A BTFSZ elnöksége február 7-én tartotta soron következő elnökségi ülését, amelyen a fő napirend a pénzügyi terv áttekintése volt, különös tekintettel a fővárosi finanszírozás várható drasztikus csökkentésére. A Budapest utánpótlás válogatott 2011. évi programját Szopori Éva terjesztette be. A válogatottban 15 kiemelt és 7 nem kiemelt versenyző szerepel. A **kiemelték: F20** Liszka Krisztián SPA, **F18** Horváth Marcell KST, **F16** Hajdu Szása SPA, Tóth Adrián TTE, Lengyel Ádám SPA, Míavicz Balázs BDI, **F14** Dalos Máté SPA, **N18** Zempléni Réka KST, Tóth Krisztina TTE, Kinde Vanda KST, Varsányi Kinga KST, **N16** Weiler Virág SPA, Faggyas Réka TTE, Liszka Eszter SPA, **N14** Balázs Otília SPA. A válogatottban maradás feltétele, hogy egy évben min. 3 Budapest Bajnokságon vegyen részt a kerettag. A válogatott részére a szövetség bozótruhát biztosít, amit a válogatott programjain viselni szükséges.

Tájéoló előfizetés

Az idén nincs változás a Tájéoló kivitelében. Továbbra is 8 szám fog megjelenni, egy szám 40 oldalas + középen az eredmények oldalai. Minden számban 24 színes oldal lesz, így könnyebb lesz térképeket, színes fotókat közölni.

Az előfizetési díj csak minimális mértékben változik.

Téhat az ideai árak:

Az éves előfizetési díj 2011-re 5000 Ft, külföldre 8000 Ft.

Egy példány ára: 650 Ft

Akik támogatják a szövetséget, azoknak tiszteletpéldányt küldünk. Az előfizetési díjat a tavalyi utolsó számhoz mellékelten csekken vagy átutalással (**AXA Bank**, Számlaszám: **17000019-12846995** Budapesti Tájfutók Szövetsége) kérjük befizetni.

Figyelem! A régi OTP-s csekkek már nem használhatók! A megrendelő nevét és címét olvashatóan, nyomtatott betűkkel kérjük felírni a csekkekre. Ugyanezen a csekken lehet a szokásos támogatásokat is befizetni, ebben az esetben a csek „Közlemény” rovatába nem „Tájéoló előfizetés”-t, hanem „Támogatás”-t kell írni. A BTFSZ-ben és a tavaszi versenyeken személyesen is előfizethető az újság.

Kérjük a szakosztályok vezetőit, edzőit, hogy szervezzék, szorgalmazzák tagjaik között a lap előfizetését, mert csak akkor tudjuk a lap kiadását finanszírozni, ha az előfizetők száma megközelíti az 500 főt.

KEZDŐ TÁJFUTÓK FELÉPÍTÉSE

AZAZ MI KELL AHHOZ, HOGY VALAKIBŐL PROFI TÁJFUTÓ VÁLHASSON

ÍGY CSINÁLJUK A SPARIBAN

- 1; Hallasz valakitől erről a sportról. Toborzás, haver, ismerős, szülőik révén megismered, hogy van egyáltalán ilyen sport.
- 2; Elhatározod, hogy eddigi sportodat felcseréled erre a számodra vonzósnak tűnő foglalkozásra, vagy feladod eddigi lusta életmódodat, s levonszolod magad az első edzésre, miután tölem tájékozódál telefonon, vagy e-mailen a részletekről.
- 3; Az első edzésen elnyeri tetszésed a társaság (csocso asztal), az olcsóság, a természetben való edzés lehetősége, s elkezdesz érdeklődni a térképes edzések iránt.
- 4; Lejársz heti két alkalommal kedden és csütörtökön, melyeken többségében könnyű, néha nehezebb térképes feladatokat hajtasz végre. Megtanulod használni a tájót, megismered a térképeleket, lesz egy általános képed sportunkról. Megtetszik a sportág egésze (futás, tájékozódás).
- 5; Szól az edző, hogy vannak szerdán is edzések havonta kb. 2-szer, melyeken új helyszíneken tudod gyakorolni a Tabán és környékén megtanult tájékozódási módszereket. Ezekhez 15 órák van találkozó a Moszkva téren.
- 6; Ha nincs ilyen „edzőverseny”, és 14 évesnél idősebb vagy, akkor 5-től lemeész az öltözőbe futni egyet, mert kezdesz tisztában lenni azzal, hogy csak több edzéssel tudsz fejlődni.
- 7; Már heti 3-szor (2,5-szer) jársz edzésre, ami elegendő ugyan, de még többet szeretnél, mert rájössz, hogy klassz ez a sportág, de ahhoz, hogy megtanulj tájékozódni, rengeteget kell gyakorolnod. Kezdesz rájönni, miért ennyivel jobbakk nálad azok, akik heti 5-6 edzésen vesznek részt.
- 8; Eljössz az első pénteki tornatermi edzésre, melyen néha térképes edzés van, gyakrabban erősítés, lazítás, játékok. Ez összekovácsolja a csapatot, egyre több embert ismersz meg. Nem zavar, hogy új helyszínen van az edzés.
- 9; Lassacskán bekapcsolódsz a hétvégi programokba. Tudomásodra jut, hogy a szombat-vasárnapi versenyekre invitalás tulajdonképpen rád is vonatkozik, el kezdesz érdeklődni, hogy miképp tudnál részt venni ezeken az eseményeken. Rájössz, hogy ezek az események kihagyásával esélyed sincs megtanulni jól tájékozódni. Edződ is szól, hogy szükséges a tapasztalatszerzéshez, hogy megtanulj, hogy is épül fel egy komoly hétvégi verseny, ahol a nagytöbbség „hobbista”, de te elversenyző szeretnél lenni. Tájékoztatót kapsz arról, hogy minden kezdő végig megy a ranglétrán, azaz először kísérővel megy ki a pályára, majd nyíltban indul (vagy szalagos pályán), s csak mikor már az edző úgy véli, hogy képes nagy hiba nélkül teljesíteni egy könnyű pályát, akkor kell egyedül végigmenni.
- 10; Beszerzed a tájfutáshoz szükséges alap felszereléseket. Tájót, dugókat, stoplist vásárolsz, és megérdeklődöd, hogy miként juthatnál egyesületi bozóttrúhához.
- 11; Megtudod, hogy egyedülállóan ebben az egyesületben évente 6-7 edzőtábor is szervez az edző, és elmondják az edzőtársaid, hogy eze-

- ken a hétvégeken tudsz megtanulni valójában tájékozódni. Ilyenkor kötıtségek nélkül tudod gyakorolni az erdőben a tájékozódást, melyet a parkokban (ismert környezetben) már megtanultál.
- 11; Felfigyelsz az évente két alkalommal is szervezett külföldi versenyekre, mivel hallottál róla, hogy ezek kitűnő nyaralások, kikapcsolódások, élményszerzések is egyben.
 - 12; Már heti 5-6 alkalommal edzel. Tavasszal és ősszel szinte minden hétvégen tájfutó programod van, a versenyeken már nem csak a teljesítés, hanem a helyezés is előtérbe kerül. Rájössz, hogy mindig előre kell tervezned, hogy ott lehess a hétvégi eseményeken. Megbeszéled a szüleiddel, hogy mikor fogsz tudni tanulni, mely versenyeken szeretnél mindenképpen ott lenni, és megpróbálsz úgy alakítani a családi és egyéb programjaidat, hogy minél több tájfutással kapcsolatos eseményen jelen lehess.
 - 13; A havonta egy alkalommal sorra kerülő felmő futásokon egyre jobb és jobb eredményeket érsz el, szépen nyomon követhető a fizikai fejlődésed, de még mindig messze vagy attól, hogy kijelentesd, megtanultál tájékozódni.
 - 14; Időközben felkerülsz a levelezőlistára, ahol az edző rengeteg számodra fontos információkkal lát el. Igyekszel ezekre mihamarabb válaszolni, miután tisztáztad szüleiddel, hogy mikor lesz az aktuális esemény, és mennyibe kerül. Figyelsz arra, hogy ne legyen tartozásod az egyesület felé, a fizetendő dolgokat megpróbálsz a helyszínen rendezni, a tagdíjat minden negyedév első hetében odaadod a szakosztályvezetőnek. Lassacskán elkezdod magad is nézegetni a tájfutással kapcsolatos oldalakat, hogy informáldj a versenyekről, versenyzőkről (tabanispartacus.hu, tajfutas.lap.hu, mtfsh.hu, btfsh.hu, lazarus.elte.hu/pipermail/tajfutas).
 - 14; A komoly eredmények hatására bekerülsz a támogatott versenyzők közé, ami azt jelenti, hogy egyre kevesebbet kell költened a versenyekre, edzőtáborokra. Az OB-k már az év legfontosabb versenyei számodra. Amennyiben egyéniben is érsz el pontszerző, vagy dobogós helyezést, bekerülsz a budapesti válogatottba, így újabb anyagi támogatásban részesülhetsz.
 - 15; Egyre jobb eredményeidnek köszönhetően az egyes csapatba kerülés, így szinte biztosított számodra, hogy a csapat/váltó bajnokságokon a dobogóra állhass. Érdekelte válsz az Európa-bajnokság válogató versenyeit illetően. Kijutsz az EB-re, s innen már a csillagos ég a határ.
 - 16; Boldog vagy, hogy ezt a szép sportágat választottad, igyekszel megfelelni az egyesület elvárásainak. A saját rendezésű versenyeken már a rendezésben is kiveszed a részed. Példamutató magatartással segítesz a kezdőknek, hogy ők is arra a szintre juthassanak el, ahova te elértél.

Gyalog Zoli

SZENIOR SÍTÁJFUTÓ VB

Tavaly sikerült betöltenem a 35. évem, így hivatalosan szenior kategóriában is elkezdhettem versenyezni. Kicsit olyan, mint ifjúsági- és junior koromban, amikor ott volt a lehetőség a felnőttben indulásra, de legtöbbször inkább maradtunk a realitásoknál.

Tudtam, hogy nekem, még ha nem is sok verseny fér bele az időmbe, de inkább maradnék az F21 előjelű kategóriáknál. Persze vannak kivételek.

Amikor megtudtam, hogy a Szenior Sítájfutó VB Norvégiában lesz, máris elkezdett dolgozni az agyam, hogyan lehetne kivitelezni a versenyen való indulást.

Pár e-mail váltás után Kiác Bencével lebeszéltem, hogy ha nem bánja a magyar sítájfutó vezetőség és társadalom, akkor én szeretném képviselni a nemzeti színeket a Szenior VB-n. Felkészülésemet egy helyi sítájfutó versennyel kezdtem, hiszen előtte soha nem próbáltam még a sízés és tájfutás kombinációját. Természetesen Szivák Ildiék révén mindig sok információt kaptam, párszor még meghívták is, hogy próbáljam ki ezt a szakágat, de eddig nem vettem a bátorságot erre.

Mivel a sízés és a tájékozódás-térképpel alapja a munkámnak, így úgy gondoltam a sítájfutás üzése még a jövőre nézve is kecsegtető befektetés.

A mindennapi síturák és a sí edzések gondoltam kellő felkészítést biztosítanak fizikailag, még akkor is, ha főként klasszikus stílusban kivitelezem ezeket. Már az első edzésem előtt eldöntöttem, hogy maradok a tradíciós klasszikus stílusnál és megpróbálom prezen-tálni azt a szintet, ahol vagyok, vagy ahonnan jövök, tehát kezdő.

Ennek érdekében a klasszikus lécemet és botomat (kis kosaras)

készítettem elő a versenyre és felkészültem arra, hogy ennek előnyeit és hátrányait „élvezem” a pályákon. Ezenkívül úgy döntöttem, hogy jó kezdőként maradok a melegítőben versenyzésnél és kihagyom a szuper áramvonalas ruhák reklámozását, és amúgy is Lance Armstrong azt nyilatkozta egyszer: „It is not about the bike”.

A Szenior Vb egy volt a 3 nemzetközi verseny egyikének (Európa-bajnokság, Junior Világajnokság) amit a Lillehammer-től 20 km-re fekvő Natrudstilen területen rendeztek. Szép emlékeim fűződnek ehhez a területhez, hisz 3 síversenyen is szerepeltem ezen a környéken (Birkebeineren - 54 km, Troll Ski Marathon - 95 km, Troll Ski Marathon - 45 km) az utóbbi években. Persze ez teljesen más „technikát igényelt”.

Sikerült a munkahelyemről is elszabadulnom előbb, így 4 napot töltöttem sítájfutással, amit főként edzőtábornak tekintettem, még ha mások Szenior VB-nek is neveztek.

A tréningnap egész jól sikerült, és jó volt látni, hogy milyen kihívásokkal fogok szembenézni a következő napokban.

A sprint szám nagyon rövidke volt, számomra elég technikás, de nagyon élvezetes egyben. Kicsit nehézkesnek találtam a 205 cm-es lécem manőverezését egy kb. 1 méter széles hószányomban, amit még tetézett a kis kosaras botom állandó eltűnése a mély hóban. Egy nagyobb és pár apró hibával megpecsételtem az eredményem, így 6 perc hátránnyal a legjobbak mögött 12.-ként végeztem a nyílt sprint verseny 35-45-ös kategóriájában. Mindezek ellenére úgy döntöttem nem változtatok a stílusomom és felszerelésem a főszámra.

A hosszútáv két nap összetett idejéből adódott össze, így első nap egy

hosszabb, fizikailag nehezebb pályát, majd második nap egy technikás, gyors pályát kellett teljesíteni.

Az első nap tényleg komoly fizikai kihívást jelentett, főleg hogy több mint 500 m szintet kellett leküzdenünk. Ebből a szempontból a klasszikus felszerelés jól jött, de tudjuk, hogy ahol felfele van, ott lefele is, így a lefelékben volt öröm kapkodni a túlméretes léceim. A sebességem is valahol gyengélkedett, hisz a wax próbált odaragasztani a hóhoz.

A második nap hasonlóan folytattam, sok kis hibával, elakadással, de óriási lelkesedéssel örültem a kilométereket, ami végül a foghíjas mezőnyben egy 7. helyre lett elegendő. Persze az igazi eredményt saját maga érzi az ember.

Kicsit a sítájfutás a velencei tájfutáshoz hasonlítható, hisz technikailag nem tűnik nehéznek (az asztalnál megnézve) és szinte az egész az útvonalválasztásokról és sebességről szól.

Bár könnyűnek hangzik, azért ott van a „hó”, mint külső tényező és persze az egyén sízó technikai felkészültsége és tapasztalata, ami kihozza a végső eredményt.

Amit következtetésnek le lehet vonni:

- klasszikus léc és technika nem igazán előnyös (kivétel meredek felfelékben)

- melegítőben jobban mutat a sízó (tisztlet a kivételnek)

- síléc hossza, sítbot hossza és a kosár mérete lényegesen befolyásolja a sebességet.

Összességében nagyon jó versenyrendezés (kivétítők, kamerák, „online követés”, új pontérítési rendszer - „touch free”), kitűnő pályatervezés, szép idő és jó tapasztalat volt ez a hosszú hétvége. Várom a folytatást, remélem még idén sikerül több tapasztalatot szerezni...

Momo (Molnár Róbert)

2010-BEN MEGJELENT TÉRKÉPEK

– Nyomdai úton sokszorosított –

Térkép neve	K-szám	Mérete./Alapsz.	Település	Verseny	Rendező	
Kőhánás-Sólyomszirték-Vérteskozma	1054A	15000	5	Oroszlány	Tavaszi Spartacus Kupa	SPA
Kőhánás-Nagy-kutyaorom	1054D	10000	5	Oroszlány	Tavaszi Spartacus Kupa	SPA
Kőhánás-Sólyomszirték-Várgesztes	1054B	15000	5	Oroszlány	Tavaszi Spartacus Kupa	SPA
Kőhánás-Sólyomszirték-Farkashajtás	1054E	10000	5	Oroszlány	Tavaszi Spartacus Kupa	SPA
Kőhánás-Német-völgy	1054C	15000	5	Oroszlány	Tavaszi Spartacus Kupa	SPA
Kőhánás-Kopasz-hegy	1054F	10000	5	Oroszlány	Tavaszi Spartacus Kupa	SPA
Pácod	1059A	15000	5	Csöde	Országos Hosszútávú Bajnokság	ZTC
Pácod (Nyugat)	1059B	10000	5	Csöde	Országos Hosszútávú Bajnokság	ZTC
BMG Egyetem - Belső kert		2500	2	Budapest	Táj.Sp. Egy. Fesztiválja	MTFSZ
Sarlósár (Erdő-hegy)	1064A	10000	1	Tatárszentgyörgy	Postás Kupa	PSE
Sarlósár (Szelezcky-rész)	1064B	10000	1	Tatárszentgyörgy	Postás Kupa	PSE
Sarlósár (Borovicskás)	1064C	10000	1	Tatárszentgyörgy	Postás Kupa	PSE
Éleskő	1066A	15000	5	Telki	Típo Kupa	TTE
Éleskő	1066B	10000	5	Telki	Típo Kupa	TTE
Éleskő Anna-vadászház	1066C	10000	5	Telki	Típo Kupa	TTE
Mérgesi-erdő	1067	10000	1	Ruzsa	Éjszakai bajnokság	MC
Ellamajor	1068C	4000	5	Szuha	Országos diákolimpia 1.nap sprint	TTE
Fénykő-Bükk Kerékkötő-tető	1068A	15000	5	Szuha	Országos diákolimpia 2.nap normáltáv	TTE
Fénykő-Bükk Tilonka-magasa	1068B	15000	5	Szuha	Országos diákolimpia 2.nap normáltáv	TTE
Lyukas-hárs	1069	10000	5	Pécs	Mecsek Kupa 1-2.nap	Bm. TFSZ
Árpádtető Szarvasnóta	1018-B	15000	5	Pécs	Mecsek Kupa 3. nap	Bm TFSZ
Árpádtető – Mánfa	1018-C	10000	5	Pécs	Mecsek Kupa 3. nap	Bm TFSZ
Tázlár (Sas-halom)	1070B	10000	2	Tázlár	Középtávú OB selejtező	SZV
Tázlár (Akadémiai-erdő)	1070A	10000	2	Tázlár	Középtávú OB döntő	SZV
Pele-lak	1078B	10000	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 1.nap	HSE
Csörgő-kút	1078A	7500	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 1.nap	HSE
Mennydörgő-hegy	1078D	10000	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 2.nap	HSE
Hálóvető-völgy	1078C	7500	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 2.nap	HSE
Ördög-hát	1078F	10000	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 3.nap	HS
Keselő-hegy	1078E	7500	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 3.nap	
Alizháza	1078H	10000	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 4.nap	HSE
Koponya-völgy	1078G	7500	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 4.nap	
Pápalátó-kő	1078J	10000	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 5.nap	HSE
Likas-kő	1078I	7500	5	Fenyőfő	Hungária Kupa 5.nap	HSE
Salgótarján-Sportcentrum	1086	4000	5	Salgótarján	Sprint OB selejtező	SDS
Salgótarján-Vásártér		4000	2,5	Salgótarján	Sprint OB döntő bemelegítő	SDS
Salgótarján-Fő tér	1087	4000	2,5	Salgótarján	Sprint OB döntő	SDS
Mátrakeresztes-Pelyhe(s)-tető	1088	10000	5	Pásztó	Országos Pontbegy. CsB Boróka Kupa reklám	SDS
Csákberény / Gránás	1105A	15000	5	Csákberény	Őszi Spartacus Kupa	SPA
Csákberény / Öreg-hegy	1105E	10000	5	Csákberény	Őszi Spartacus Kupa	SPA
Csákberény / Horog-völgy	1105C	15000	5	Csákberény	Őszi Spartacus Kupa	SPA
Csákberény / Nyári-állás	1105B	10000	5	Csákberény	Őszi Spartacus Kupa	SPA

Térképgyűjtemények

A tavaly megjelent (nyomdai úton sokszorosított) tájfutó térképek gyűjteményének összeállítása megtörtént. A térképcsomagok az MTFSZ irodában (www.mtfisz.hu) átvethetők, kérjük minden kérdéssel hozzánk forduljatok. A csomagok kb. 40 térképet tartalmaznak, az elsőben néhány digitális nyomat is van, kiszolgálás érkezési sorrendben. A gyűjtemények ára bruttó 4000.-Ft. Szintén az irodától kapják meg a kiadók számla ellenében a 30 példány nyomdai nyomatért a (bruttó) 3000.-Ft-ot.

Térképtár Bizottság

Rövidítések:

Rangsorolók: /KoR/ kiemelt országos, /oR/ országos, /rR/ regionális, /-/ nem rangsoroló; SI Sportident, R: rendező, Nh: nevezési határidő, C: nevezési cím, Nd: nevezési díj, H: helyszín, T: találkozó, VK: versenyközpont, K: kategóriák, Hsz.: helyszíni nevezés, I: információ

Versenytávok: ht., nt., r-nt., kt., rt. (hosszútávú, normáltávú, rövidített normáltávú, középtávú, rövidített)

V E R S E N Y N A P T Á R**M á r c i u s**

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Á p r i l i s

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

M á j u s

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

V E R S E N Y N A P T Á R K I E G É S Z Í T É S (április 10-ig)

Internet info: www.mtfisz.hu (versenyek) és www.btfisz.hu (versenyek), valamint a megyei szövetség honlapjai

A 2011. évi Diákolimpia korcsoportjai: II. (sz. év: 2000-2001, szalagozott pálya!), III. (sz.: 1998-99), IV. (sz.: 1996-97), V. (sz.: 1994-95), VI. (sz.: 1992-93 és a túlkoros tanulók). Nevezésnél a szokásos adatok mellett a tanuló iskoláját is meg kell adni!!! Továbbjutás a május 21-22-i Országos Döntőre a területi versenyekről: II-III-IV. korcsoport: 4-4, V-VI. korcsoport: 3-3 fő (Budapestről 8-8 ill. 6-6 fő).

03. 20. (v) Tavasz Kupa /rR, kt./ SI R: HBS Nh.: 03. 15. C: www.honved-bottyán-se.hu.

H: Borbánya – Lőter., „0”-idő: 10.30. K: FN: 12C 14B 16B 18B 21B 40 50 60 +Nyílt. Nd.: 800Ft/fő. I: kovacsoci78@vipmail.hu, vagy t: 20-4920031.

03. 20. (v) Heves–Nógrád–Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Ht. Bajnokság, Eger Kupa I. forduló /rR/ SI R: ETC Nh.: 03. 10.(beérk.).

H: Mátrászentimre, T: A VK-ban (focipálya) 8.30-10.00 között. C: egerkupa1@indamail.hu, vagy Kovács József, 3324 Felsőőrakány, Liget út 8. Nd.: 800Ft, (FN 12 és nyílt: 500Ft). K: Ht Bn.: FN: 18B 21B 35 40 45 50 55, Eger Kupa: FN: 12CD 14BC 16B 21C, Nyílt, „0”-idő: 11.00.

03. 20. (v) Tavasz kupa és Dél-Alföldi Ht. Bajn. /rR, nt./ht./ SI R: KAL Nh.: 03. 11.(beérk.)

C: MTFISZ/ENTRY, vagy denezsoli@t-online.hu. H: Kunfehértó, Zsványdomb, „0”-idő: 11.00. Nd.: 800Ft/fő (FN 10-14, Ny-K: 600Ft). K: Ht. Bajn: FN: 18AH 21AH 40AH +F50AH, Tavasz Kupa: FN: 10D 12C 14B 16B 21BBR 35B 45B 60B, F: 55B 65B +Ny-K, Gy.

03. 20. (v) Baranya megyei Ht. Bajn. /rR, nt./ht./ SI R: BMTFSZ Nh.: 03. 15.(beérk.)

C: vonyop@internet.hu. H: Pécs, Árpád-tető, „0”-idő: 10.00. Nd.: 500Ft/fő. K: FN: 10,12D 14C 16B 21AH,B 35 45, N: 50, F: 55 65, +Nyílt. Megj.: Helyszíni nevezés csak a rajtlista üres helyeire.

03. 23. (sze) Parkverseny-8. /3SZ/ R: MOM Hsz. H: Budaörsi lakótelep

(VK: Budaörs, Ifjúság utcai parkoló, megközelítés BKV-val: a 40, 140, 240-es buszokkal a Budaörsi lakótelep megállóig, onnan kb. 300m). Rajt: 14.30 – 17.00 között. Nd.: 500Ft, /kezdő pálya: 300Ft/. Pályák: Hosszú, Közepes, Kezdő. I: www.mom-o.hu.

03. 26-27. (szo-v) **Szabolcs-Nyírség Kupa** /1.n.: koR, nt., 2. n.: Váltóliga 1.f./ SI R: SzSzB m.

Nh.: 03. 11.(beérk.). C: MTFISZ/ENTRY, Nd.(márc. 18-ig): egyéni: 1800Ft/fő (FN10-14, F65-, N55-: 1500Ft, helyszínen 2000Ft, nyílt: 1000Ft, váltó: 3000Ft/váltó. H: Nyíregyháza – Levelek, „0”-idő(szo): 12.00. K: egyéni: FN: 10CD 12CD 14B 15-18C 16B 18B 20A 21ABBrC 35A 40 45 50 55 60 +F: 65 70 75 +NyK, NyT, Gy., váltó(3x1): Váltó Liga kategóriák: FN: 14B 18B 21A, egyéb: Szenior, MIX. Szállás (kollégiumban 2000Ft/fő/éj) rendelhető. I: www.szszbmtfisz.hu.

03. 27. (v) Zalai Tavasz Kupa, megyei Kt. Bajn. /rR, kt./ SI R: ZTC, ZMTFSZ Nh.:03. 21.(beérk.)

C: info@ztc.hu, vagy ZMTFSZ Zalaegerszeg, Pf. 206. Nd: 800Ft (18 év alatt: 600Ft), késői nevezés 200Ft pótdíjjal, csak az üres helyek-re. Terep: Zalaegerszeg, Alsó-erdő, „0”-idő: 10.30. K: FN: 10D(sZ) 12C 14B 16B 15-18C 18B 21BC 40 50 60 +Nyílt.

03. 27. (v) (Baranyai) Tavasz Kupa /rR, nt./ SI R: POE Nh.: 03. 22.(beérk.) H: Pécs – Fehérkút.

C: tihanyi.poe@gmail.com, vagy t: 20-4766131. Nd: 500Ft, „0”-idő: 10.30. K: FN: 10D(sZ) 12C 14B 16B 18B 21BBR 35 45 55, F65 +Nyílt.

03. 30. (sze) Botorka Kupa /3SZ/ SI R: BAL(Horváth Imre) Hsz. H: Vadaskert (VK: Macis parkoló, megközelíthető a Batthyány térről induló 11-es autóbusz felső-végállomásától tovább egyenesen kb. 800 méter a Vitorlázó reptér felé). T: 14.30-tól a VK-ban, rajt 15.00-tól,

VERSENYNAPTÁR

pályabontás 18.30-tól. Nd: 500Ft, diákigazolvánnyal 300Ft. Pályák: Hosszú: 7 km (nagyon kemény), Közepes: 5 km (erős), Rövid: 3 km (barátságos), Kezdő: 1,5 km (tanuló)! Térkép: Vadaskert 1:10000, I: 30-6765105 (Horváth Imre).

04. 03. (v) Göcsej Rt. bajnoksága /rR, rt., kétfutamos/ SI R: GOC. Nh: 03. 27.(beérk.).

C: gocsejktfe@gmail.com . Nd: 1200Ft (FN 10-18, NyK: 800Ft), késői nevezés: +200Ft, csak az üres helyekre. VK: Zalaegerszeg, Gébárti-tó, Termálfürdő. „0”-idők: 9.00 és 13.00. K: FN: 10C 12C 14B 16B 18B 15-18C 21B 40 50 60 +F: 70, NyK. Megj. A nevezők kedvezményes belépőjegyet válthatnak a gyógyfürdőbe (felnőtt: 1000Ft, gyermek: 500Ft)

VERSENYNAPTÁR (április 11. – május 22.)

04. 13. (sze) Tájékoztatósi Sportok Egyetemi Fesztiválja /3SZ/ /-/- SI R: BME

H: BME kert (VK: a Sőhajok hídjánál, a K épület és a könyvtár között). Rajtolás: 10 – 18 óra között. Nd.: nincs. I: www.tajfufesztival.hu, info@tajfufesztival.hu (Főrendező: Gyurkó Fanni, Scultéty Márton).

04. 15. (p) Zala megyei diákolimpia /rR, nt./ SI R: ZTC. Nh.: 04. 04.(beérk.).

C: ZMTFSZ 8900 Zalaegerszeg, Pf. 206. H: Csöde térsége. „0”-idő: 13.00. K: DO-kategóriák + Nyílt. Nd.: 600Ft. Helyszíni nevezés csak a Nyílt kategóriába (az üres helyekre). I: a www.zmse.hu és a www.ztc.hu oldalakon.

04. 16. (szo) Göcsej Kupa és rövidtávú diákolimpia /rR, rt./ SI R: ZTC. Nh.: 04. 04.(beérk.).

C: info@ztc.hu vagy ZMTFSZ 8900 Zalaegerszeg, Pf. 206. H: Zalaegerszeg területén (VK kijelölése később). „0”-idő: 11.00. K: DO-kategóriák + FN: 10C 12C 14B 15-18C 16B 18B 21B 40B 50B 60B +Nyílt. Nd.: 800Ft (FN 10: ingyenes, FN 12-18 és nyílt: 600Ft). Helyszíni nevezés esetén 200Ft pótdíj (az üres helyekre). DO továbbjutás a 04. 15-i nt. verseny alapján!

04. 16. (szo) Budapesti diákolimpia /rR, nt./ SI R: SPA. Nh.: 04. 09.(beérk.).

C: ENTRY-vel vagy e: tabanispartacus@gmail.com, vagy Tabáni Spartacus 1013 Bp. Attila út 2. H: Budapest területén (VK: Gazdagrét, Törökugrató Ált. Iskola, 1118-Bp. Törökugrató u. 15. Megközelíthető a 139-es, 239-es ill. 153-as autóbusszal). T: 8-9.30 között. „0”-idő: 10.00. A verseny ingyenes. Megj.: 1. A Bp-i DO része az azonos helyszínen rendezett Tájékoztatósi Sportok Fővárosi Fesztiválja (Részletek külön ill. a www.tabanispartacus.hu honlapon. 2. A Bp-i DO része a Budapesti Diáksportszövetség tájékoztatósi csapatversenynek (részletek: www.bpdiaksport.hu).

04. 16. (szo) Heves–Nógrád–Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Éjszakai Bajnokság /rR/ SI R: SDS

H: Mátrakeresztes, VK: Mátrakeresztes Templom-völgy. Nh.: 04. 11.(beérk.). C: grobi@nograd.net, I: Goldman Róbert, t: 06-20-219-1023. Nd.: 800Ft, nyílt: 400Ft. K: FN: 18B 21B 35B, nyílt. Megj.: A versenyt követő napon lesz a rendező megyék részére Nyílt Kt. Bajnokság és Diákolimpia.

04. 17. (v) Heves–Nógrád–Jász-Nagykun-Szolnok Megyei diákolimpia és Kt. bajnokság /rR/ SI

R: SDS. Nh.: 04. 11.(beérk.). C: sdsnevezo@gmail.com . H: Mátrakeresztes. „0”-idő: 11.00. Nd.: 800Ft/fő, diákolimpia: 500Ft/fő (helyszíni nevezés: 300Ft pótdíjjal az üres helyekre). K: diákolimpia: az országos kiírás szerint, Kt. Bajn.: FN: 21B 40B +F50B +NyK, NyT. I: <http://www.domyayse.hu>.

04. 20. (sze) Péter Kupa /3SZ/ /rR, kt./ SI R: KTSz Hsz.

H: Péterhalom (Bp. XVIII. kerület), T: 14.30-tól a VK-ban (Körös utca, Flór utca sarok; megközelítés: a 182-es vagy 282-es busz Körös utcai megállójától). Rajt: 15.00-tól. Nd: 500Ft/fő K: FN: 12, 13-18, 21, 40, F: 50 60 70, nyílt. Megj.: Berajzott térkép, öltözés sátorban.

04. 23-24. (szo-v) **Hegyisport Kupa és Semmelweis ev.** /oR, nt./ SI R: HSE ill. OSC. Nh: 04. 14.(beérk.). C: MTFSZ/ENTRY (esetleg: hegyisp@gmail.com). H: Bakonyzentlásló-Vinye(Bakony hg.), VK: Hódos-ér. „0”-idő: 12.00(szo) ill. 10.00(v). Nd: 2000Ft/nap. (FN 10D, 12CD, 14B, 15-18C, N60-, F65-, Nyílt: 1000Ft), Nh. után 500Ft/nap/fő pótdíj, a gyerekverseny ingyenes. K: FN: 10C 12C 14B 16B 18B 15-18C 20A 21ABBrC 35 40 45 50 55 60 65 +F: 70 80, FN: 10D 12D, +CP(szalagos, szülői segítséggel), NyK, Gy. +szombat: FN: 20E, 21E /kt./. Szállás tornateremben s.f. Bakonyzentláslón 800Ft/fő, egyéb szállás egyénileg intézendő.

04. 27 (sze) Kakuk-hegyi Score pontgyűjtő verseny (3SZ) /-/, szűrőbélyegzés/ R: KOS
T: 90-es KFKI végállomása „0”-idő: 16 óra. Nd: 500 Ft (70-felett és 14-alatt 300 Ft). Utolsó rajt 18.00, versenydíj 60 perc (61. perctől +10 perc percenként). Női/férfi pályák a 21 pontból: 7-pontos (2,5 km); 14-pontos (4,0- 4,5 km); 21-pontos (6,5- 7,0 km).
04. 29. (p) **Postás Éjszakai Kupa** /oR/ SI R: PSE Nh.: 04. 20.(beérk.)
C: rijo@t-online.hu, vagy Riczel Zsuzsanna 2145-Kerepes Weber Ede park 50. H: Sarlós-puszta (Tatárszentgyörgy térsége), Nd.: 1200Ft/fő. K: FN: 18B 20A, 21ABr, 35A, 45 55 +F: 40 50 60 65 70 + Nyílt „0”-idő: 21.00.
Megj: A verseny egyben **Budapest Nyílt Éjszakai Bajnoksága**.
04. 29 – 05. 01 (p-v) Vasi Tájfutó Napok /oR/ R: KTT I: a KTT honlapján /kttse.verban2006.hu/
04. 30 – 05. 01. (szo-v) Dél-alföldi éjszakai bajnokság és Vásárhely Kupa /rR/ R: HTC
I: a rendező egyesület honlapján (www.tajfutok.hu)
04. 30- 05. 01 (szo-v) Nógrádi Nagydió /oR/ SI R: SDS Nh.: 04. 18.(beérk.)
Program: szo: 11 órától: Rt. ranglistaverseny, 15 órától: váltóverseny, v: 10 órától: Nt. ranglistaverseny. C: MTFSZ/ENTRY, vagy e: sdsnevezo@gmail.com. Nd: egyéni: Mindkét napra: 2000Ft (FN 10-14, FN 60-, NyK, NyT 1000Ft), Csak 1 napos nevezés esetén: Rt.: 1500Ft (FN 10-14, FN 60-, NyK, NyT 1000Ft), Nt.: 1800Ft (FN 10-14, FN 60-, NyK, NyT 1200Ft), váltó: 3000Ft/váltó. Nh. utáni pótdíjak: 04. 18. után: 500Ft/fő/nap ill. 1000Ft/váltó, helyszínen: 800Ft/fő/nap ill. 2000Ft/váltó. Terep: szombaton: Salgótarján, vasárnap: Mátrakeresztés térsége, K: Egyéni: FN: 10D(szo) 10C 12CD 14BC 16BC 18AC 20A 21EABBrC 35ABr 40 45 50 55 60 65 +F: 70 75 80 +NyK, NyT, Gy. Váltó(3x3x1,2 km, 3 fős), eredményhirdetés kategóriái: F21, N21, FN(-50), FN100+, FN150+. Szállás (tornaterem s.f. 800Ft, kollégium 2000Ft) rendelhető. I: www.nogradinagydió.hu (váltó-információ, váltó nevezési lap letölthető!), www.dornyayse.hu.
05. 04. (sze) Török Ignác ev. /3SZ/ és Pest megyei Diákolimpia /rR, kt/ SI R: KTSZ.
Terep: Vadaskert, Hármashatár-hegy. T: 14.30-tól a VK-ban (Páfrány út, Kondor út sarok, megközelíthető a 11-es busz felső végállomástól /Görgényi úton, Kondor úton/, vagy a 61-es villamos Vadaskerti úti megállójától /Vadaskerti út, Páfrány út/). Nd.: 500Ft/fő. A Diákolimpia (kategóriák az országos kiírásban) nevezési határideje: 04. 25. C: valkony@freemail.hu. A Török ev. helyszíni nevezésű. K: FN: 12, 13-18, 21, 40, F: 50 60 70, nyílt. Öltözés sátorban. Rajt: 15.30-17.30 között.
05. 06. (p) **Szélrőzsa Kupa éjszakai** /oR/ SI R: TTE Nh: 05. 01.(beérk.)
C: ENTRY, vagy nevezes@tipotke.hu, H: Gyöngyössolymos térsége, Nd.: 1300Ft/fő, Nyílt: 800Ft (Nh. után: 1800Ft, nyílt: 1200Ft). K: FN: 18B 21ABr, 35A, 45 55 +F: 40 50 60 65 70 + NyK, NyT „0”-idő: 21.00. Szállás: lásd Tipó Kupa.
05. 07-08. (szo-v) **Tipó Kupa** /oR, nt./ SI R: TTE Nh: 04. 25.(beérk.)
C: MTFSZ/ENTRY, vagy nevezes@tipotke.hu, vagy Mihácsi Zoltán 2030 Érd, György u. 35, fax: +36 1 432 8540. H: Gyöngyössolymos térsége (VK a Volán buszmegállótól 1800 m-re). Nd: 1800Ft/nap (FN10D, DK: 500Ft/nap, FN12-14, F70-, N55-: 1000Ft/nap, Nyílt: 700Ft/nap). Az ápr. 8-ig feladott nevezések kedvezményrel (1500, 300, 600, ill. 500Ft/nap), késői nevezés felárral (máj. 1-ig 2100, 700, 1200, helyszínen 2600, 700, 1600Ft/nap, FN21Br, 35Br, NyK és NyT felár nélkül). Sorsolás után csak az üres helyekre lehet nevezni! „0”-idők: 12.30(szo), ill. 10.00(v). K: FN: 10D,DK 12CD 14BC 16BC 18BC 20A 21EABBrC 35A 40 45 50 55 60 65 +F: 35Br 70 75 80 +NyK +NyT +Gy. Szállás (Mátrafüreden kollégiumban 6-8 ágyas szobákban 2400Ft/fő/éj, ill. tornateremben 700Ft/fő/éj) rendelhető. I: www.tipotke.hu/tipo2011. Megj.: Május 8-án 11 órától erdei mobil-O verseny.
05. 11. (sze) Hidegkút Kupa /3SZ/ /-/ SI R: HSP I: TÁJOLÓ 2011/3.
05. 14-15. (szo-v) **Országos Éjszakai Egyéni Bajnokság** /oR/ és **Szentendre Kupa** /oR/ SI R: HSE
Kiírás a www.astroids.hu/eob2011 honlapon lesz olvasható.
05. 15. (v) Kőbányai Kupa /rR, nt./ SI R:KTSZ Hsz.
H: Hármashatárhegy, T: 9.30-tól a VK-ban (Szépölgöyi úti erdészház mellett, megközelíthető a 65-ös busz Fenyőgyöngye melletti végállomásától, kb. 500 m.). Rajt: 10.30-tól. Nd: 500Ft/fő K: FN: 12 14 18 21 40, F: 50 60 70, nyílt. Öltözés sátorban. Berajzolt térképek.
05. 15. (v) Gyöngyös Kupa /rR, kt./ SI R:GYO Kiírás később: www.gyongyoskupa.gytk.hu

VERSENYNAPTÁR

05. 18. (sze) Gödöllő Kupa /3SZ/ /rR, kt./ SI R: KTSz Hsz.

T: 14.30-tól a VK-ban (Bp. X. ker., Ezüstfa utca sarok, megközelíthető az 5rs vezér térről induló 168-as busz Tűzoltó laktanya megállójától, kb. 300m.). Rajt: 15.30-tól. Nd: 500Ft/fő K: FN: 12 13-18 21 40, F: 50 60 70, nyílt. Öltözés sátorban. Berajzolt térkép (1: 7500).

05. 21-22. (szo-v) **Diákolimpia Országos Döntő** SI R: ZTC Nh: 05. 10(beérk.).

Program: 21-én: 10 órától: **Diákolimpia sprint** /oR, rt./, 15 órától: **Diákolimpia váltó** /oR/, 22-én: 10 órától: **Diákolimpia normáltáv** /oR, nt./.

C: MTFSZ/ENTRY, vagy e: info@ztc.hu, (a területi versenyekről továbbjutókon kívül nevezhetőkről a kiírás ad információt). Nd.: 1100Ft/futam. Terep: Nagykanizsa, Kistolmács térsége. K: Egyéni: FN: II-III-IV-V-VI., Váltó: DO: FN 3-3 fős vegyes korcsoportú megyei /Bp-i/ váltók. Szállás (Nagykanizsán kollégiumban /szervezés alatt/, ill. tornateremben sf. 700Ft/éj) rendelhető. I: www.ztc.hu. Megj.: A Zala Kupa kísérőverseny külön kiírás szerint!

Kérés a rendezőkhöz: A következő számok lapzártái (ill. tervezett megjelenési idők): 2011/3: ápr. 12 (ápr. 22, Hegyisport Kupa), ill. 2011/4: máj. 31 (jún. 10: Középtávú OB). Amennyiben lapzártá előtt nincs versenykiírás az MTFSZ-honlapon, előzetes információt kérünk a versenyről (email-cím: argaygyu@t-online.hu). A kapcsolatteremtés miatt célszerű, ha a rendezők email-címe megtalálható a honlapon.

....

III. Zenthe Ferenc Emlékfutás. Április 23-án /szo/ 15 órától Salgóbanán. Információ és nevezés /ápr. 20-ig/ sramko.tibor@upcmail.hu címen. Nd.: 200Ft (SI dugóka bérlet: 200Ft). A cél és rajt Salgóbanya szélén, a vár alatti parkolónál, a futókör erdei utakon szalagozással kijelölve, hossza 2 km, 50 m szintemelkedéssel. A futóverseny távjai és kategóriái: 2 km (egy kör): FN 10, 12 14 16 18, Nyílt; 4 km (kettő kör): FN 14 16 18 Felnőtt/19-39 év/, Szenior-1/40-49 év/, Szenior-2/50-59/, Szenior-3/60 évtől/; 6 km (három kör): FN: Profi, Amatőr. I: az SDS honlapon.

Crosswear Tájfutó Felszerelések!

www.crosswear.hu

Ajánlatunk:

- bozóttruha, lábszárvédő, póló, sapka
- egyedi tervezésű érmek fából

Szolgáltatásaink:

- lézervágás, lézeres gravírozás, himzett logo, felirat
- újdonság: pólónyomás

CROSSWEAR® Kft.

DÓRA JUDIT – KROLOPP FRIGYES

H-1029, Budapest, Ördögárok u. 110/A

Tel/fax: +36 (1)-376-51-96, Mobil: 06-20/9642-957

E-mail: crosswear@crosswear.hu, Honlap: www.crosswear.hu



2011. ÉVI REGIONÁLIS VERSENYEK NAPTÁRA

Március elsejével lezárult a jelentkezési határidő az idei regionális rangsoroló versenyekre. Ez volt az utolsó alkalom, amikor az alap határidő ilyen későn van, a „Rangsoroló versenyek szabályzatát”-nak változása értelmében mostantól január 31-ig lesz lehetőség a regionális versenynaptárba kerülésre. Ezzel az idei naptárral kapcsolatban a Naptárbizottság feladatai lezárultak.

Indokolt esetben regionális rangsoroló verseny rendezésére a tárgyévben is, legkésőbb a verseny tervezett időpontja előtt nyolc héttel lehet jelentkezni a Versenybizottságnál. Pótjelentkezést a bizottság csak a megyei TFSZ-től vagy a megyei TFSZ jóváhagyásával adminisztrációs díj nélkül fogad el.

A Versenynaptár elfogadás utáni módosítása (verseny törlése, áthelyezése, versenytávjának vagy formájának módosítása) vis maior és MTFSZ által indukált esetek kivételével csak 2.000 Ft adminisztrációs díj befizetése mellett történhet, ebben is a Versenybizottság az illetékes. (mtfsz.hu)

Március

12. szo	Budapest hosszútávú bajnoksága	hosszútávú	BEA
16. sze	Kertváros kupa	rövidtávú	KTSZ
20. v	Baranya megyei hosszútávú baj.	hosszútávú	BMTFSZ
20. v	Tavaszi kupa és Dél-alföldi hosszútávú. bajnokság	normáltávú	KAL
20. v	Heves-Jász-Nógrád megyei hosszútávú. bajnokság	hosszútávú	
	Eger Kupa 1. forduló	normáltávú	ETC
20. v	Borsod-Abaúj-Zemplén megyei csapatbajnokság	normáltávú	BAZMTFSZ
20. v	Tavaszi kupa	középtávú	HBS
26. szo	Hegyvidék kupa - Budapest középtávú bajnoksága	középtávú	MOM
26. szo	Veszprém megyei hosszútávú bajnokság	hosszútávú	BSC
27. v	Tavaszi kupa	normáltávú	BMTFSZ
27. v	Zalai Tavasz kupa	középtávú	ZTC

Április

3. v	Maccabi kupa	normáltávú	MCB
3. v	Göcsej kupa, Göcsej rövidtávú bajnoksága (kétfordulós)	rövidtávú	GOC
3. v	II. Elektromos kupa – Győr-Moson-Sopron megyei diákolimpia	középtávú	VBT
6. sze	Újhegy kupa	rövidtávú	KTSZ
8. p	Kaposvár városi rövidtávú bajnokság	rövidtávú	SMTFSZ, THS
15. p	Bács-Kiskun megyei diákolimpia	normáltávú	KAL
15. p	Zala megyei diákolimpia	normáltávú	ZMTFSZ
15. p	Baranya megyei éjszakai bajnokság	éjszakai	BMTFSZ
16. szo	Csongrád megyei diákolimpia és Szeged kupa	normáltávú	SZU
16. szo	Heves-Jász-Nógrád megyei éjszakai bajnokság	éjszakai	SDS
16. szo	Erdei verseny	normáltávú	HBMTFSZ
16. szo	Zala megyei diákolimpia - Göcsej kupa (kétfordulós)	rövidtávú	ZMTFSZ
16. szo	Budapesti diákolimpia	normáltávú	SPA
17. v	Taszár kupa – Baranya és Somogy megyei diákolimpia rövidt.	rövidtávú	SMTFSZ, THS
17. v	Taszár kupa – Baranya és Somogy megyei diákolimpia váltó	váltó	SMTFSZ, THS
17. v	Heves-Jász-Nógrád megyei diákolimpia és középtávú bajnokság	normáltávú-középtávú	SDS

VERSENYNAPTÁR

20. sze	Péter kupa	középtávú	KTSZ
20. sze	Veszprém megyei diákolimpia	normáltávú	VTC
22. p	Veszprém megyei éjszakai bajnokság	éjszakai	VBT
23. szo	Nyíregyháza városi középtávú bajnokság	középtávú	SZSZBMTFSZ
30. szo	Dél-alföldi éjszakai bajnokság	éjszakai	HTC

Május

1. v	Vásárhely kupa	középtávú	HTC
4. sze	Török Ignác emléverseny	középtávú	PMTFSZ
8. v	Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei középtávú bajnokság	középtávú	SZSZBMTFSZ
15. v	Gyöngyös kupa	középtávú	GYO
15. v	Gödöllő kupa	normáltávú	PMTFSZ
15. v	Borsod-Abaúj-Zemplén megyei középtávú bajnokság	középtávú	BAZMTFSZ
15. v	Veszprém megyei középtávú bajnokság	középtávú	VTC
15. v	Vas-Veszprém-Zala megyei váltóbajnokság	váltó	VTC
18. sze	Kőbánya kupa	középtávú	KTSZ
21. szo	Zala kupa 1. forduló	rövidtávú	ZTC
21. szo	Zala kupa 2. forduló	középtávú	ZTC
22. v	Zala kupa 3. forduló	normáltávú	ZTC
25. sze	Sirály kupa	középtávú	KST
28. szo	Debrecen városi normáltávú bajnokság	normáltávú	HBMTFSZ

Június

4. szo	Dél-alföldi középtávú bajnokság	középtávú	SZV
4. szo	Enyves Eger kupa, Zalaegerszeg rövidtávú Bajnokság (kétfordulós)	rövidtávú	GOC
5. v	Baranya megyei középtávú bajnokság	középtávú	BMTFSZ
5. v	Kész István emléverseny	középtávú	TTT
8. sze	Szent László kupa	középtávú	KTSZ
15. sze	Hárshegy kupa	középtávú	KTSZ
19. v	Eger Kupa 2. forduló	normáltávú	ESP
19. v	Salgó kupa 1. forduló	normáltávú	SDS
22. sze	Gyógyszer kupa	középtávú	KST
24. p	Kis Thermenland Open 1. nap	rövidtávú	ZTC
25. szo	Kis Thermenland Open 2. nap	középtávú	ZTC
25. szo	Zala megyei éjszakai bajnokság	éjszakai	ZMTFSZ
25. szo	Simon Lajos emléverseny (Tatai Honvéd kupa) 1. nap	rövidtávú-normáltávú	TTT
26. v	Kis Thermenland Open 3. nap	normáltávú	ZTC
26. v	Simon Lajos emléverseny (Tatai Honvéd kupa) 2. nap	középtávú	TTT

Július

16. szo	Kunfehértó kupa	normáltávú	KAL
---------	-----------------	------------	-----

Augusztus

3. sze	Ó-hegy kupa	középtávú	KTSZ
6. szo	Káld kupa 1. nap	rövidtávú-normáltávú	KTT
7. v	Káld kupa 2. nap	középtávú	KTT
27. szo	Dél-alföldi rövidtávú bajnokság	rövidtávú	SZU

27. szo	Rimóczi Károly emlékverseny	középtávú	SZU
27. s zo	Baranya megyei rövidtávú bajnokság	rövidtávú	BMTFSZ
27. szo	Széll János Debrecen városi rövidtávú bajnokság	rövidtávú	HBMTFSZ
27. szo	Szabó Jolán Hajdú-Bihar megyei rövidtávú bajnokság	rövidtávú	HBMTFSZ
27. szo	Veszprém megyei rövidt. Bajn. (kétfordulós)	rövidtávú	THT
28. v	Kertész kupa	normáltávú	BMTFSZ
28. v	Kecskemét kupa	középtávú	KAL
28. v	Eötvös Lóránd emlékverseny egyéni	rövidtávú	BEA
28. v	Eötvös Lóránd emlékverseny váltó – Budapest váltóbajnoksága	váltó	BEA
28. v	Borsod-Abaúj-Zemplén megyei rövidtávú Bajnokság	rövidtávú	BAZMTFSZ

Szeptember

10. szo	Baranya megyei csapatbajnokság	normáltávú	BMTFSZ
11. v	Igaz Béla emlékverseny	normáltávú	PVS
11. v	Nyíregyháza városi normáltávú bajnokság	normáltávú	SZSZBMTFSZ
11. v	Tájékozódás.hu kupa	középtávú	KOS
14. sze	Kóbánya kupa sprint	rövidtávú	KTSZ
17. szo	Pusztamérkes kupa	normáltávú	PUS
17. s zo	Hajdú-Bihar megyei normáltávú bajnokság	normáltávú	HBMTFSZ
17. szo	Zala megyei rövidtávú bajnokság (kétfordulós)	rövidtávú	ZMTFSZ
18. v	Zselic kupa (2 fordulós)	rövidtávú	SMTFSZ, THS
24. szo	Kistelek kupa	normáltávú	SZU
24. szo	Keszthely kupa, Balaton rövidt. Bajn. 1. nap (kétfordulós)	rövidtávú	GOC
24. szo	Zala megyei normáltávú bajnokság	normáltávú	ZMTFSZ
25. v	Keszthely kupa, Balaton rövidtávú Bajnokság 2. nap (kétfordulós)	rövidtávú	GOC
25. v	Győr-Moson-Sopron megyei normáltávú bajnokság	normáltávú	SMA

Október

5. sze	Körösi kupa	rövidtávú	KST
8. szo	Meteor kupa 1. nap – Baranya megyei normáltávú bajnokság	normáltávú	PVM
8. szo	Dél-alföldi normáltávú bajnokság	normáltávú	SZV
8. szo	Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei normáltávú Bajnokság	normáltávú	SZSZBMTFSZ
8. szo	Borsod-Abaúj-Zemplén megyei normáltávú Bajnokság	normáltávú	BAZMTFSZ
8. szo	Veszprém megyei normáltávú bajnokság	normáltávú	VHS
9. v	Meteor kupa 2. nap - Baranya megyei normált. Bajn.	normáltávú	PVM
9. v	Nyírségi őszi	középtávú	HBS
9. v	Heves-Jász-Nógrád megyei normáltávú bajnokság	normáltávú	GYO
29. szo	Thermál kupa 1. nap (2 fordulós)	rövidtávú	KTT
30. v	Thermál kupa 2. nap (2 fordulós)	rövidtávú	KTT

November

6. v	Bocskai kupa	normáltávú	HBMTFSZ
12. szo	Csermely Vilmos emlékverseny	középtávú	POE
19. szo	Less Nándor emlékverseny	normáltávú	DTC
19. szo	Salgó kupa 2. forduló	normáltávú	SDS
26. szo	Mirelit kupa	normáltávú	SMA
27. v	Zimankó kupa	normáltávú	SMA

DOBOGÓ-KŐ MÁSODSZOR

Ezúttal két érdekes kiadványt ismertetek a környék rendkívül gazdag irodalmából: egy újság különszámát és egy érdekes térképezési kísérletet.

A turista és tájfutó térképek története valamint a Tátralátó a következő folytatásban szerepel majd. A cikksorozat a HM Hadtörténeti Intézet és Múzeum támogatásával jön létre.

1936-ban az Állami (azaz katonai) Térképészet érdekes kísérletbe fogott: egy kiválasztott területen összehasonlították a terepes és a légifotó-kiértékeléssel készült térképek pontosságát és előállítási költségeit. Az Intézet a légifotók felhasználásával folyó térképészet elharcosa volt, ezért már korábban is készülték ilyen összehasonlítások. Az újdonságot az jelentette, hogy ezúttal 1 : 2000-es méretarányban, 2m-es szintvonalközzel dolgoztak. A kedves olvasók nyilván rájöttek, miért került ez ebbe a cikkbe: tesztterületnek Dobogókő környékét választották. A cikk (írta Hofhauser Jenő alezredes) és a térkép (amelynek részlete a következő oldalon látható) a Magyar Fotogrammetriai Társaság 1936–37-es évkönyvében jelent meg.

Az előkészítéssel április 8-ra végeztek, de a rossz időjárás miatt csak 27-én tudtak repülni, ami már nem lombmentes időszak, ez meg is nehezítette a munkálatokat. Ekkor még csak 13x18cm-es felvételeket tudtak készíteni és a sztereo kiértékeléshez 60%

átfédés is szükséges. Az 1,84 km²-nyi terület térképezéséhez ezért 28db 1 : 4600-as felvételt kellett készíteni. Minden képpárhoz több illesztőpontot is mértek, összesen 49-et, ehhez 122km (!) sokszövgyóval szükségeltetett. A mérésekre összesen 180 munkaórát (és 360 napszámósórát) fordítottak, míg a műszeres kiértékelés 154 órát vett igénybe. A költséglemlés azt mutatta, hogy a munkálatok így kb. felébe kerültek, mintha mindezt földi munkával készítették volna el hasonló pontossággal. A túldolai felső térképen (1 : 25 000) látható a munkatérület és feketével a megvívó, pirossal az újonnan mért pontok. Kis karikával jelölték a fényképek illesztőpontjait. Az alsó térkép (1 : 10 000) mutatja az eredményt: barnával a megvívó 1 : 25 000-es térkép 10m-es szintvonalai, feketével a kiértékelés 2m-es görbéi. A különbség szembeszökő, még az is elgondolkodtató, hogy tájfutó térkép alapjául használjuk fel ezt az igen részletes demószatrazajot, az eltelt háromnegyed évszázad ellenére.

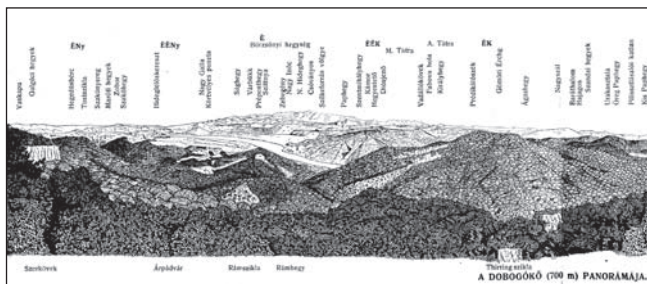
A Magyar Turista Egyesület (MTE) adta ki a Turisták Lapját (TL), amelynek 1933 „februárius”-i számát Dobogókőnek szentelték. A TL ekkortájt évente 11-szer, 72 oldalon jelent meg és csatlakozott hozzá (12 oldal, külön számozással) A Magyar Turista Szövetség Értesítője, ahogy nemrégien még a Tájéolában volt a Tájfutás. Az első 64 oldalt a TL-en füzetben is kiadták, érdekesség, hogy míg a TL egy száma egy pengő volt, a különlenyomatot, amelyhez „egy részletes látókép”-et is mellékeltek, mindössze 20 fillérért adták. A 42x9cm-es látképek (részlete ezen az oldalon) 1920-as dátum szerepel, tehát

gyanítható, hogy az elfekvő készletből szabadtak meg ezen a módon.

A kilenc hosszabb írás közül a vezércikket Cholnoky Jenő, a neves földrajztudós írta, aki az MTE elnöke volt 1920-tól egészen annak 1946-os feloszlatásáig. Talán a két legértékesebb cikket jegyzi Strömpl Gábor, aki a katonai térképészetnél az angyalos turistatérképeket szerkesztette. Ezúttal a hegytetőről nyíló kilátásról és Dobogókő nevéről értekezik. Utóbbiban helyesen írja (amit később Kiss Lajos akadémikus, nyelvész is megerősített), hogy a hegy nem állítólagos hangjáról, hanem alakjáról kapta nevét, azaz nem meredek orom, hanem széles, lapos hegyhát, olyan, mint egy pódium, dobogó. A kilátó lapos szikláknál manapság is gyakran látni páros lábbal ugrálókat, akik a dobogást tanulmányozzák. . .

Olvashatunk a környék éghajlatáról, téli-sportjáról, gyógyhatásáról és természetesen az MTE-ről, amely létrehozta a házat és külön az akkoriban zajló átépítéstől, amellyel igen korszerűvé tették a létesítményt. Az utolsó tanulmányban Schönviszky László tekint vissza a turisztaház és a hely történetére a TL-ben e témában megjelent írások csokorba szedésével. Több mint nyolcvan cikkel sorol fel, amelyeknek témája igen változatos.

A külfözüzet hátoldalára került Dobogókó megközelítésének ismertetése, benne az újdonsággal, a Nemzeti Színházról (a metróépítésig a Blaha Lujza térben állt) hetente háromszor induló közvetlen buszjáratral. Ez annyira új volt, hogy az újság 70. oldalán levő hasonló leírásban nem is szerepel. Ezt a járatot a nem sokkal előbb elkészült új műút tette lehetővé, ami nagyban hozzájárult Dobogókónek hegyi turistaházából üdülőhelyévé válásához. (Az út a túldolai felső, 1927-es térképen még nem szerepel, de az alsó, 1936-onon már igen.) Ma már nincs ilyen járat, amellyel „egy óra alatt elérhet a poros, meleg városból – a hűvös, árnyas 700 méteres hegytetőre”.



Hegedüs Ábel térképész
HM Hadtörténeti Intézet
és Múzeum Térképtára
hegedus.abel@hm-him.hu

A (MÁRKA)NÉV KÖTELEZ

- TAVASZI BORÓKA KUPA 2011 -

Az új évtized első hazai, Asegédeszközektől – síléc, drótszámár, zsámoly – mentes tájfutóversenyéhez nem is paszszolhatna más név. És legalább úgy kötelez minket, versenyzőket a részvételre, mint a rendezőket a minőség megteremtésére, hisz az új 10-es évek hajnalán, a szokásaink rabláncait lerázva, ez kell, hogy legyen a követendő példa, és a berögzült versenyek helyett, teret kell engednünk a saját élvezetünknek is. Ezt az élvezetet kínálja ezüst tálcán évről évre a szezonális Tavasz-Őszi Boróka kupa, és az ideji rajthoz állások mennyiségéből úgy tűnik, kezdjük megérteni, hogy ez kell. A kiírás megjelenésekor legtöbb érdeklődő számára nyilvánvalóvá vált, hogy mind a tavaszi, mind a boróka megjelöléssel rokokós túlzással állunk szemben, de a „Tázlár” szó ki kellett, hogy seperjen minden aggodalmat. Sőt, az igazán perverzек még meg is nyalhatták a szájuk szélét, hogy a tavalyi Szahara OB után, milyen élményt adhat a terep 40 fokkal alacsonyabb hőmérsékleten, délibábok és homokgejzírek

helyett havas Gulag hangulatban. Ez utóbbinak úgy fest, határainkon túl is nagy keletje van, mert minden ötödik részt vevő valamely szomszédos országból érkezett, ezzel is emelve a rendezvény népszerűségi indexét a kárpát-medencei térségben. Az ismertségének növeléséhez egy kis szerencse is besegített, mivel a cél közelébe időközben betelepült megmagyarázhatatlan Inov terepfutó rendezvény, (erősen magyarázható csekély létszáma) kicsábította – talán erős külső ráhatással – az Echo TV-t, és látva az erős kontrasztot a két verseny létszáma között, gyorsan átnyergeltek a tájfutókra és egy huszáros riportra invitálták a megszólalni kíváncsiakat.

Az első napi pályák, illeszkedve a múlt nyári Középtávú OB kronológiai sorrendjéhez, a selejtező terepén tekeregtek, némelyeknek dupla gombóccal – térképcserével – megfűszerezve. Igazolva a Boróka kupa márkanevet, tengernyi ember ácsorgott néha egyhelyben, dacolva a bokát frissítő zúzmarával, vagy flipperezett önmagával a dombok között, mire a saját pontjára lelt.



Az utolsó ellenőrzőponton
Fotó: Nemesházi

A rengeteg kihelyezett pontnak és a kevés azonos pálya kialakításának köszönhetően a hóba vájt nyomok nem tették irreálissá a küzdelmeket, ami újabb adaléka az igényes versenynek. A nivós terep további hozadéka a korábban szünetelt sporttársaknak is kedvezett hisz nem kellett szembenézniük, az örökös problémaként felmerülő egyszerű pályákkal. A célban működő büfé kínálta gasztronómiai fellegvár alkalmazkodott az időjáráshoz, és gőzölgő szigetként üzemelt a végtelen havas rónákon, bár a banán, rajta „banán” felirat, máig kérdéseket vet fel bennem.

A második napon aztán bekegyényített Serdülők tavasza, mert az előző napi napfény is megszűnt elkerülte a vidéket, lehűtve az addigi +1-2°C-ot, mínusz 1-2-re. Ennek megfelelően végre mindenki kellő hosszúságban leintegrálhatta a tázlári dűnéket, és a (táp-dó) havas talaj paradox módon jobb futhatóságot biztosított a megszokott homokhabzsolásnál. Tovább gyorsította a jónépet a zöld színek szokatlan áthatolhatósága, bár valakinek ez néha pont a veszét okozta, és ha nem haránt ugrással akart átkelni a hármazöldön,



A Cél és Versenyközpont Fotó: Nemesházi L.



Eredményhirdetés Fotó: Kopasz S.

fennakadhatott két bokor között a szabadulást jelentő következő nagyobb széllelkésig.

Az összetett eredményeket tekintve nagy meglepetések nem születtek, két nap alatt mindenki talált magának legalább egy jó futást. És ha ez nem is feltétlenül a futott időben nyilvánult meg, megfelelően telített élményként mindenki bezsebelhetett belőle egy adaggal! Aki ott volt nem csalódott! Összel újra Boróka, ezúttal ismét a sűrűjében! Aki teheti, jöjjön!

Zsebeisti



Az utolsó ellenőrzőponthon Fotó: Nemesházi L



MÁTHÉ ISTVÁN
06 20 9573165
06 1 2423945

mathepista@gmail.com
grafficom@gmail.com
1031 Bp. Malomkerék u. 1.

egyedi termékeink:

- laminált rajtszám
- pp/pe kordonszalag
- molinó/ponyva
- reklámtábla
- passztartó szalag
- rendezői kártyák
- öntött érem
- éremszalag
- póló emblémázás
- mez feliratozás

120 KM SÍNYOM AZ ERDŐBEN...

A tavalyi csíkszeredai Sítájfutó Világhét után idén a norvégiai Lillehammer környékére gyűltek össze a fiatal, felnőtt illetve szenior sítájfutók, hogy az európai (ifi és felnőtt) illetve világ bajnoki (junior és szenior) címekért küzdjenek. A január 31. és február 6. közötti rendezvényen 20 ország 478 sportolója vett részt. Összesen 4 magyar versenyző volt jelen Fenyvesi Laura (felnőtt EB), Molnár Róbert (szenior VB) illetve Fey Zsuzsa (felnőtt EB és szenior VB) és Csúcs Klaus (felnőtt EB), utóbbi kettő román színekben indult.

A rendezők minden idők leglátványosabb sítájfutó játékaikat ígérték, óriási nyomhálózattal (több mint 120 km sínym). Részben be is tartották ígéretüket, technikai-
lag kifogástalan versenyeket rendeztek, de sajnos nagyon keveset fordítottak a verseny és sportunk népszerűsítésére. A sí stadionban egy nappal a verseny előtt semmi sem utalt arra, hogy másnap nagy sítájfutó esemény fog zajlani.



Laura melegítés közben

Ezen kívül a környéken egyáltalán nem reklámozták az eseményt (hiányoztak a tavalyi csíkszeredai óriásplakátok). Sajnos a versenyzők nem kaptak semmi emléktárgyat, csupán emlékeztetésen drága szállást és plusz költségeket (bankett, waxoló helyiség stb.). Az esemény rangjához méltó volt az eredmények és GPS útvonalak online közvetítése. Újdonságnak számított az EMIT Touch free (érintés mentes) pontérítési rendszere. Ezt a rendszert már sok éve használják sítutás időmérésére, de sítájfutásban ebben a szezonban használták először (a szvédországi ski-o touron). Ezzel a rendszerrel már nem kellett a pontoknál megálljunk, csupán a karunkon lévő chipet legalább 75 cm-re a bójához közelíteni (a bója belsejében volt az adóvevő). A pontérítést a chipen lévő kis LED égő 10 másodperces villogása igazolta vissza. Az új rendszernek köszönhetően még gyorsabbá vált a sítájfutás. Reméljük, elterjed ez a rendszer és így elkerülhetőek a régi EMIT és SportIdent sítájfutó problémái: nehéz a sibottal a kézben a pontnál dugni, nagyon hidegben nem működtek az egységek, – ezzel a rendszerrel a versenyhét alatt egy chip sem hibázott az érintésnél (rendezők szerint).

A hét a terepbemutatóval kezdődött. A versenyzők nagy többsége a sístadion melletti 3 szobás kisházikókban laktak. E házak melletti kis erdőben zajlott a terepbemutató – sok keskeny nyom, néhány helyen a hóból kiálltak a tuskók.

Első versenynap volt a hosszú táv. A rajt egy lesikló pálya felső végében volt, ahová felvonóval vittek fel. Hosszú távon csak Zsuzsa és én indultunk. A nők

nek 14,7 km-es pályát tűztek ki, nekünk pedig 20,9 km-est (persze légvonalban). Nagyon sok szinttel és sok keskeny nyommal küzdöttünk. A pálya legérdekesebb része egy hosszú átmenet volt (a pálya 80%-nál): a lesikló pályás hegyet megkerülni vagy pedig átmenni egyenesben. A győztesek részideit nézve utóbbi volt gyorsabb – én is ezt választottam. A nőknél a svéd Helene Söderlund nyert (annak ellenére, hogy a pálya első negyedében fenéken csúszva fékezett, ennek következtében verseny után 7 óltéssel varrták össze a vágást, amit egy a földből kiálló fenyő csinált). Zsuzsa a 25. helyen végzett. A férfiaknál a finn Staffan Tunis megvédte tavalyi Európa-bajnoki címét, én meg a 37. helyen végeztem.

A szabad napon meglátogattuk Lillehammer siugró központját, majd szívtünk az 1994-es Olimpia sítutópályáin.

A sprint érdekessége az volt, hogy egy nagyon kis területen – térképcserével!!! – nagyon sűrű nyomhálózattal rendezték. Ezen a versenyen debütált Laura. A pálya 3/4-ig első világversenyéhez képest nagyon jól futott, majd utána sajnos bekövetkezett a krach, csinált egy nagy hibát, amivel nagyon sok időt veszített. Így végül Laura a 32., Zsuzsa pedig 29. helyen végzett (az orosz, többszörös világajnok Tatiana Vlasova nyert). Én egész verseny alatt küzdöttem a tájékozódással, túl gyorsan szítem és nem bírtam követni a térképet, így több kis hiba után ismét a 37. helyen végeztem (a svéd Peter Arnesson nyert).

Szombaton következett a tömegrajtos középtáv (felnőtt EB) és a szenior VB első futama.

A tömegrajtnak és csupán a pillangónak (nem többszörös térkép csere) köszönhetően az első pont-ra (a pillangó közepe) elég nagy gyűródás volt. Itt nagyon előnyös volt az új pontértézési rendszer, el sem tudom képzelni, milyen lett volna ott várni ameddig az összes versenyző hagyományosan dugott volna. Végre sikerült megtalálnom a sízési sebesség és a tájékozódás egyensúlyát. Kis hibával, végig a középmezőny-nyel haladva, végül a 39. helyen végeztem (annak ellenére, hogy %-ban ez volt a hét legjobb eredményem – 117% – helyezésben ez volt a leggyengébb). Laura az elején hibázott, aztán a bolytól lemaradva egyedül versenyzett, és a 31. helyen végzett (a nőknél a hazai Marte Reenaas diadalmaskodott, a férfiaknál pedig a svéd Erik Rost). A szeniorok versenyében a N35-ben

Zsuzsa második helyen zárta az első futamot, F35-ben Robi a 7. helyen várhatta a vasárnapi második futamot.

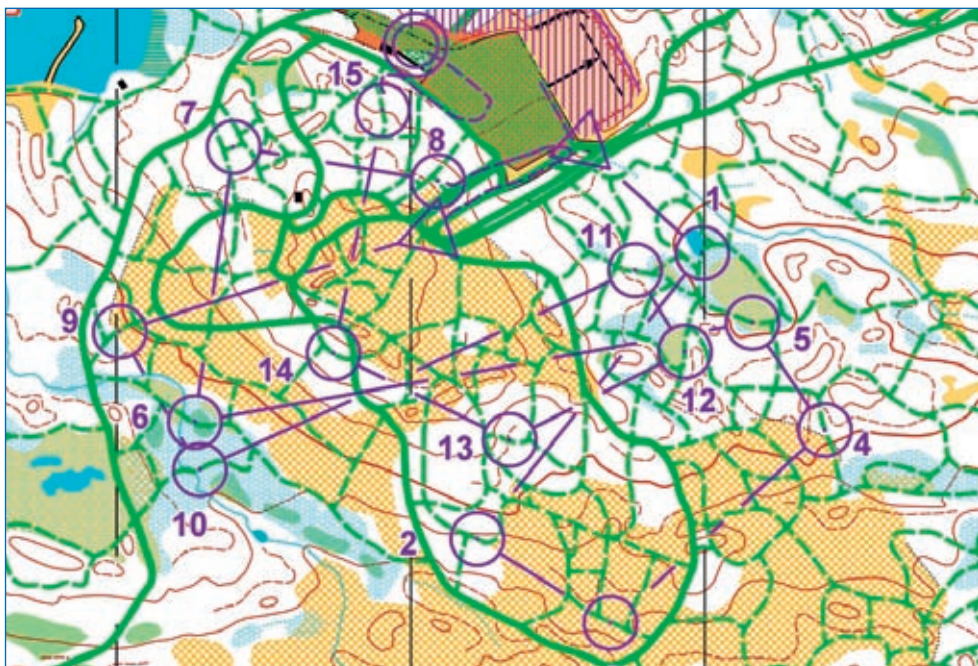
A vasárnapi váltón mi már nem voltunk érdekeltek (én szombat este el is utaztam, mert vasárnap reggel repültem a következő hétvégi román OB-ra). Mindkét váltót az oroszok második csapata nyerte (az egész héten gyengélkedő Khrenikov csak a második csapatban volt, de a sok éves tapasztalata aranyat ért csapatának). A szenior VB-n Zsuzsának sikerült megnyernie első világbajnoki címét (az igazsághoz hozzátartozik az is, hogy az első napi első helyezett diszkózott). Az utóbbi 3 évben a kolozsvári származású versenyzők diadalmaskodtak N35-ben – két év Simon Ági után, most Zsuzsa nyerhetett. Az F35-ben Molnár Robi pedig megtartotta a szom-

bati helyezését így a szenior VB-t a 7. helyen zárta.

A sítájfutó szezon március má sodik felében végződik a svédországi Tänn dalenben a VB-vel. A rendezők meghívásának köszönhetően itt majd több magyar résztvevő lesz: Simon Ági, Szivák Ildi, Fenyvesi Laura, Marosffy Dani, Déry Ati, Pelyhe Dani és Kiác Bence csapatvezetőként. Fey Zsuzsa és jómagam ismét román színekben fogunk versenyezni. Újdonság lesz a frissen bevezetett sprint váltó, 2 fő – egy nő és egy férfi, kétszer fut egy-egy 10 perces sprint pályát. A VB-ig Laura és én a svédországi Morában készülünk csodálatos, havas körülmények között.

A nyári tájfutóknak pedig még egy kis érdekesség: az idei nyári Erdész EB ugyanazon a terepen lesz, mint a sítájfutó EB.

Csúcs Klaus



Az EB Sprint férfi pályája

TÁJÉKOZÓDÁSI FESZTIVÁL GAZDAGRÉTEN

Nagy eseményre készülünk április 16-án, Gazdagréten.

A Tájékozódási Sportok Fővárosi Fesztiválját (immár a negyediket) és benne a Buda-pesti Tájfutó Diákolimpiát, idén a Tabáni Spartacus SKE



Tájfutó verseny Fotó: Máthé I.



Trail-O verseny Fotó: Nemesházi L.



Mobil-O verseny Fotó: Máthé I.

rendezi. Komoly szervezéssel, úgy érezzük, színvonalas programot sikerült összeállítanunk. 18 oldalas programfüzetünk 500 példányban már megjelent, és tartalma honlapunkon, valamint még sok más honlapon is olvasható.

Nagy reményeket fűzünk szervezésünkhöz, sok érdekességet próbáltunk meg összerakni. Ezek többsége természetesen ismert a tájfutók előtt, de ritka az az alkalom, amikor ennyi mindent lehet egy napon, egy helyszínen kipróbálni. Vegyük sorba a 11 rendezvényt. A hagyományos tájfutó verseny, a budapesti diákolimpia az általános és középiskolások részére az év egyik fontos országos bajnokságának a selejtezője. De ez nemcsak annak a 72 gyereknek lehet élmény, akik továbbjutva indulhatnak az Országos Diákolimpián, hanem azoknak is, akiknek az nem sikerült, de jól érezték magukat, és elindultak a sok egyéb versenyprogram közül is néhányban.

Nézzük ezeket, mit is érdemes kipróbálniuk: még a verseny előtt bemelegítésként mikrosprint, mátrixpályák és tornatermi futás között választhatnak. A diákolimpia eredményhirdetése után délután már versenyeken mutathatják meg ügyességüket, gyorsaságukat tájkerékpárban, mikrosprintben, tornatermi versenyen és mobil-O versenyen, külön eredményhirdetésekkel.

De ekkor is vannak futáslehetőségek a mátrixpályá-



kon, vagy ki lehet próbálni a trail-O-t, milyen a sétálva tájékozódásnak ez a speciális sportága. Nagyon örülünk, ha ezt a bemutató versenyt a mozgássérültek, kerekesszékesek közül is minél többen kipróbálnák. A tájékozódással csak most ismerkedők részére külön tájékozódási sétákat is szervezünk, térképismeretekkel fűszerezve.

Azok számára, akik nem vesznek részt a diákolimpián, természetesen szintén nyitva áll mind a további 10 program. A korábban említetteken kívül délelőtt további lehetőségek közül válogathatnak.

Kétféle GPS-es játékot is kipróbálhatnak. Az egyikben a GPS-szel kell megkeresni a kihelyezett lyukasztót, és ily módon megtalálni a „kincseket”, a pontokat. A másikon még ez sem kell, a GPS jelzi, ha jó helyre jutottál.

Az egyik túralehetőség, a pontbegyűjtő túraversenyt egy átmenet a tájfutás felé, csak nem a sebesség számít. Másfél óra alatt kell bejárni a szabályokat ismerve a Gazdagréten és környékén kihelyezett pontokat.

Aki szereti a túrázást, azok számára reggel a Komjádi uszodától indul a „Vasasztaltúra”, könnyebb (25 km-es) és nehezebb (35 km-es) változatban. Ezen Budapest geodéziai asztalait lehet felkeresni. Ezek az erdőkben rejtőző értékek nem igazán ismertek a nagyközönség, de talán még a túrázók között sem, felkeresésük igazi csemege lehet. Ennyi programot sikerült szervezni az általános- és középiskolás diákok, az érdeklődő tájfutók, más sportágakat űzők, kirándulók, sétálók számára. A résztvevők három csoportjára számíthatunk:

a diákolimpia résztvevőire, akik versenyük előtt és után kipróbálnak más versenyszámokat,

olyan iskolásokra, akik nem tájfutók, de a Fesztivál kedvéért eljönnek Gazdagrétre, kipróbálni valamelyik „sportágat”, végül várjuk az idősebbeket is, mind a fiatalos sportolókat, akik futhatnak a különböző versenyszámokban (a diákolimpián is rendezünk részükre nyílt kategóriát) és azokat is, akik nem akarnak futni, de kirándulva, sétálva ismerkedhetnek a tájékozódás szépségeivel.

És természetesen csak a rendezvény szervezése budapesti, nem rekesztünk ki senkit, mindenkit szívesen látunk. És szinte valamennyi programunk ingyenes (csak a diákolimpia nyílt kategóriáiért kérünk jelképes összeget).

Reméljük, senkit sem riaszt meg a rengeteg program, hiszen mi annak is örülünk, ha csak egy kedvéért jönnek ki Gazdagrétre, és a többiből néhányat csak a helyszíni „kínálás” hatására „vesznek ki a kosárból”.

Tódor



Tornatermi tájfutás Fotó: Máthé I.



Tájkerekpár Fotó: Máthé I.



A tájfutóverseny térképe



Vasasztaltúra Fotó: Szádeczky-Kardoss Tamás

VILÁGBAJNOKSÁG TRONDHEIMBEN – RENDEZŐI SZEMMEL (4)

08.15. A VB utolsó napja. Munka már nincs, csak a váltóverseny. Elindulok Granåsen felé, de nem sokáig jutok, mikor megáll a busz, Anders és Annie ül rajta és megállítják, hogy felvegyen. Nagyon kedvesek. Anders kinevez tiszteltbeli svédnek, mert a hatalmas svéd zászlóját én viszem a busztól az arénaig. A női váltó összeállítása bejön, Fanni az első helyen vált, a TV-sek rögtön interjút is kérnek Skulótól, a második váltásnál a 8. helyen állunk, végül 12. lesz a váltó. A fiúk a 20. helyen zárnak. A férfiaknál megint dráma: Gueorgiou a harmadik futóként, vezető pozícióban kihagy egy pontot, majd látjuk a kivetítőt, hogy visszamegy érte az átfutótól, ezzel megint elúsznak a reményeik, így végül nyolcadikok lesznek. 1. Oroszország, 2. Norvégia, 3. Svájc. Eredményhirdetés, záróceremónia, ami igen rövid, átadják a franciáknak az IOF zászlót, meg a polgármester asszony pár szóval megköszön mindenkinek mindent, és ennyi, a közönség nagy része már úgyszólván elszállingózott. Még van pár óram

Trondheimben, megint éjszaka fogok vonatozni, utolsó séták, utolsó fények, utolsó fotók. A régi kikötő épületeit már nem használják, de meghagyták és éttermeket csináltak belőlük. Hangulatos. Az Osloból érkező vonat több, mint 1 órát késik és ez fog visszafelé menni. Végül befut, de addig nem lehet beszállni a vonatba, míg ki nem takarítják, a tömeg meg türelmesen toporog a peronon. Nem alszom túl nyugodtan, mert Osloban 40 percem van az átszál-



Élet a grániton



Az SS Orion

lásra Stockholm felé, nem tudom, mennyit fogunk késni.

08.16. Osloban az 1-es peronra érkezünk, nézem a nagy táblát, Stockholm felé a 19-esről indul, az pont a másik végén van a pályaudvarnak. Futás. Ráadásul Karlstadig vonatpótló busz van, mindenki ott kérdézősködik. 3 óra busozás következik, majd tovább IC-vel, még 3 óra. Stockholmban a nagy hátizsákomat csomagmegőrzőbe raknám, de ez csak érmével működik, ami kevés van nálam (a norvég automaták papírpénzt és kártyát is elfogadnak), ráadásul ezek a boxok rövidebbek, egyben nem fér bele. De nem hagyom annyiban, kétfelé szedem, úgy már be fog férni. Veszek egy 24 órás kártyát, majd a nyakamba veszem a várost. Az első körben úgy eltévedek, ahogy kell, mikor már harmadszorra jutok ugyanoda, akkor feladom, és inkább gyalog sétálok az óvárosba. Tele van turistával, szűk sikátorok, mint Velencében, inkább továbbmegyek. Stockholm sok szigetre épült, gránitra, rengeteg a hajó, régi, új, mindenféle, egyik szebb, mint a másik, bolondulok a hajókért. Szintén egy CS srác vendége vagyok, főz, ami nagyon kedves tőle, majdnem 2 hete nem ettem meleget, és nagyon jól lehet vele beszélgetni, mindenféléről. Printere sajnos nincs, így a beszállókártyámat nem tudom nála kinyomtatni, bár erre számítottam. Így a reptéren 10 euró pótdíjjal kell számolnom, de egyszerűen nem jutottam géphez kint, otthon meg még nem lehetett bejelentkezni, mikor elindultam.

08.17. Ma már haza kell mennem, de még van majdnem egy egész napom, a repülő csak este indul. Először a Vasa hajót szeretném megnézni. Kilométeres sor áll a múzeum előtt, de gyorsan halad.



Női váltónk „Skuló” Marcival

A Vasa egy nagyon karcsúra épített hajó és a vízre bocsátása után az első útján elsüllyedt, majd 300 évet pihent a tenger mélyén, megtalálták, kiemelték, konzerválták, összerakták és kiállították. Nem csak a hajó van kiállítva, hanem makettek a kiemelésről, a megtalált használati tárgyak, néhány tengerész csontváza, majd ebből felépítették háromnak a fejét, meg vannak mintázva, mint a viaszfigurák, nagyon élethűek. Az akkori tengerészek nem voltak túl magasak, 160 cm az átlag és 40 év körüliek voltak. Egy turista információs irodában megpróbálkozom kinyomtattni a beszállókartámat, bár nem nagyon hiszek az érdemi segítségben, de bejön. A hölgy nagyon készséges, odátolja elem a klaviatúrát, becsekkolok, és pár perc múlva kezembem a papír. Nagyon-nagyon köszönöm. Stockholmban vannak akkora parkok, hogy elég lenne nálunk egy 2 futamos megyebajnokságra, benne szökőkutak. Csobogós, lábázatos medence, 5 év körüli kislány egy szál semmiben szaladgál, játszik benne, lehet vagy 20C°, nem fázós. Alagút csak gyalogosok és kerékpárosok részére,

de éjjelre bezárják. Akkora hajók mennek a balti kikötőkbe, amelyekkorak nincsenek is. Az allék, amik a kedvenceim, 2 oldalt megy 2 sávban az autóforgalom, közepén 2 nagy faszor szobrokkal és ezek között mennek gyalogosok. Stockholm esővel búcsúzik. A Skavsta reptér jó messze van, 1,5 óra buszozás autópályán. Az érkező gép 10-20 perc késéssel landolt, visszafele is késni fogunk. Ennek az a következménye, hogy elmegy Ferihegyen az utolsó menetrend szerinti busz, már csak a méregdrága taxi marad. Visszazökkenés a kis magyar valóságba.

Egyéb benyomások: Nem láttam Trondheimben az utcán részeg embert. Éjjel ½ 11-kor nyugodtan ültünk a trondheimi vasútállomáson 50 másik hátizsákos társaságában, nem zaklattak alkoholisták, kéregetők. A vonatokat tiszták és csendesek. Svéd barátom szerint a norvég nyelv annyira éneklős, dallamos, hogy azon nem lehet dühöngeni. Van benne valami. Az alatt az egy hét alatt, míg Trondékkal együtt voltam, nem volt köztük hangos szó. Megbeszélték – igaz sokáig – amit kellett, aztán pár mondat-

ban összefoglalták nekem, majd végrehajtottuk. Ennyi. De nem emlékszem, hogy valaki közülük megemelte volna a hangját. Szó nélkül toporogtak a vonat mellett éjjel 11-kor, mikor már indulni kellett volna. Ezt neveztem korábban norvég mentalitásnak, fogadd úgy a dolgokat, ahogy jönnek.

Érdekes a nem verbális kommunikáció. Vannak hiányosságok is a nyelvtudásomban, bár itt szinte senki nem volt perfekt angol. Van úgy, hogy csak hallgatok és figyelem, amit a többiek beszélnek, sokszor olyan nyelveken is érteni vélek ezáltal, amin egyáltalán nem beszélek, sok mindent ki lehet fejezni gesztusokkal, arcjátékkal. Lehet, hogy nem lesz többé ilyen nagy kalandom az életben, de ezt egyszer át kellett élni. Skandinávia nagyon szép, és nagyon más.

Az útról nagyobb mennyiségű kép látható az alábbi linken: http://picasaweb.google.com/112139383640984679518/Trondheim_2010_08_0517?feat=directlink

Többen kérdezték, hogy akkor jövőre Franciaországba megyek? Nem. Közelebb is lesz világbajnokság.

Kép és szöveg: Pózna Edit

MIÉRT ÉRDEMES ELJÖNNI AZ IDEI HUNGÁRIA KUPÁRA?

Ennek az írásnak nem titkolt célja, hogy minél több versenyzőt csalogasson a nyári Hungária Kupára, hogy felsorolja mindazokat az érveket, amiért is érdemes augusztusban ellátogatni a Homokhátságba. Azoknak, akik megtekintik a verseny honlapját, (www.hungariakupaa2011.maccabi.hu) talán nem is kell sorolnom ezeket, hiszen minden szükséges információt megtalálnak ott. MÉGIS! Álljon itt néhány olyan megdönthetetlen érv, melyekkel szemben nincs helye vitának.

Az idei Hungária Kupa – a szervezőbizottság szándéka szerint – olyan program lesz, melynek szervezésekor egyetlen cél vezérelt bennünket: mi a legjobb, a legoptimálisabb a versenyző számára. Ezt vettük figyelembe akkor, amikor a versenyközpontot áthelyeztük a Szegedről 20 km-re lévő Mórahalomra (lásd a lap alján) a verseny honlapján található tájékoztatót).

Ezt vettük figyelembe akkor is, amikor a városban és a környékén található szállásokat feltérképeztük. És itt szeretnék megnyugtani mindenkit: mindenféle kósza szóbeszéddel ellentétben lesz kemping szállás (három helyen is). Emellett igyekszünk többféle árszínvonalú és minőségű szállást biztosítani, hogy mindenki megtalálja a kínálatban a számára legkedvezőbbet.

Ezt vettük figyelembe akkor, amikor az egyébként rendkívül változatos és érdekesnek ígérkező versenyszámok (tájkerekpár, mobilos tájfutás, Trail-0, tájékoztatósi túraverseny, tájtriatlon) mellett legalább annyira izgalmas és változatos kísérő programokat állítottunk össze, gondolva a gyerekes családokra, kicsikre-nagyokra, fiatalokra és idősebbekre egyaránt. Nemcsak a gyerekek számára lesz vonzó kikapcsolódás, hogy a fárasztó verseny után minden nap megmártózkodhat a mórachalmi fürdő hűsítő vizében. A strandolás után (vagy helyett) pedig más egyéb programokat is kínálunk: szegedi idegenvezetést, látogatást Közép-Európa egyik legszebb

zsinagógájába, találkozást a Szegedi Vadaspark kedves állatkáival (a gyerekek számára 100 db ingyenes belépőt biztosítunk), panorámát a Dóm tornyából és még sok-sok látnivalót. Aki pedig „csak” egy jó bulira vágyik, annak is teljesül a vágya: a mórachalmi Aranyaszöm Rendezvényházban minden nap az eredményhirdetés előtt és után színes programokkal várjuk a versenyzőket, és minden nap végén: tájfütt buli!!!

A végére hagytam – nem véletlenül – a legcsábítóbbat! Nézzünk egy kis matematikát! Számoljatok velünk: ha neveztek a versenyre, a mintegy 5000-9000 Ft-os nevezési díjért tiétek egy 6000 Ft értékű Adidas hátizsák és egy 9000 Ft értékű fürdőbelépő. Ugye megéri...?!

Paskuj Máttyás
a szervezőbizottság elnöke
paskuj@maccabi.hu
Tel: 06-20-9521-022

T á j é k o z t a t ó

Ezúton szeretnénk minden sporttársunkkal tudatni, hogy a 2011. évi **Homokháti Hungária Kupa versenyközpontját áthelyeztük** a Szegedről 20 km-re lévő **Mórahalom városába**, a Móra Ferenc Általános Művelődési Központba. Döntésünket Mórahalom Város Önkormányzata teljes támogatása mellett és a versenyzők érdekeinek maximális figyelembevételével hoztuk meg. Mórahalom Város Önkormányzata szeretettel várja az odalátogató versenyzőket, és mindent megtesz kényelmük, biztonságuk és kellemes kikapcsolódásuk érdekében. Így a napi versenyhelyszínnek közelebb kerültek, kilométer költség takarítható meg, minimum napi 40 km. A városban és környékén 80 szállásadó biztosít (kb. 1000 ágy) számunkra többféle szállás típust, melyről hamarosan közlünk konkrét információkat honlapunkon és az entry nevezőrendszerben. Nőgrádi Zoltán, Mórahalom Város Polgármestere 2011. augusztus 16-tól augusztus 21-ig ingyenes belépőt biztosít minden benevezett versenyző részére a mórachalmi Erzsébet gyógyfürdőbe. Továbbá a versenyközpont áthelyezésével elkerüljük azokat a valószínűsíthető problémákat, melyeket a Hungária Kupával egy időben, szintén Szegeden megrendezésre kerülő Kajak-kenu Világajnokság okozott volna a közlekedésben (torlódás a városból kivezető 55-ös úton, utazási időtartam kiszámíthatatlansága következtében esetleges rajtlekésések). A kik mindezek ellenére a szegedi kollégiumi szálláshelyet választják, kérem, vegyék figyelembe a fentieket.



Hirdetés



Címlap: A Boróka kupa első napi befutó pontja

Hátsó borító: A norvégiai Lillehammer környékén rendezett Sítájfutó Európa-bajnokságon Csúcs Klaus a középtáv befutóján hajrázik

A BUDAPESTI TÁJFUTÓK SZÖVETSÉGÉNEK LAPJA